علم النفس الايجابي الاسلامي

اعداد

أ.د/ حسن عبدالفتاح الفنجري

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية النوعية – جامعة بنها

٢٠٢١

فهرسة دار الكتب والوثائق المصرية

علم النفس الإيجابي الاسلامي

الفنجري ، حسن عبدالفتاح

ط١ ، القاهرة

٢٧٧ ص ، ١٧ × ٢٤ سم

رقم الإيداع : ١٤٣٤٥ / ٢٠٢١

ردمك : 978-977-02-9147-2

مطابع دار المعارف بالقاهرة

الطبعة الأولى

٢٠٢١

الناشر

المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب



المركز العربي للنشر و التوزيع

www.aiesa.org

المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب

عضو الاتحاد النوعي لجمعيات البحث العلمي

بنها – قسم ثان – شارع محكمة الأسرة – خلف أبراج الزهور

ت: ٠١١٥٦٩٣٩٥٥٢


بسم الله الرحمن الرحيم

محتويات الكتاب

مقدمه :

علم النفس هو الدراسة العلمية لسلوك الكائن الحى وبشكل خاص الانسان بهدف الوصول الى فهم لهذا السلوك وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه ، فعلم النفس يبحث فى السلوك من حيث علاقته بالحياة العقلية شعورية كانت او لاشعورية .

واحد فروع علم النفس هو علم النفس الايجابى ذلك العلم الذى بدأ كحركة تطورت من التفكير الايجابى الى علم النفس الايجابى على يد مارتن سيلجمان ، وهو يهتم بدراسة مايحقق السعادة للبشر وتعزيز قدرات الشخصية المتعددة مثل الصمود والتفكير الايجابى والتدفق والرضا .....الخ.

وفى سياق اهتمام علم النفس الايجابى بالشخصية وتعزيزها وتغيرها نحو الافضل من خلال معالجة الصحة النفسية للفرد ، نجد ان هذه المعالجة تأتى من تأصيل الأخلاق الفاضلة والالتزام بها ليكون هذا هو الطريق نحو السعادة والرفاهية .

وهنا نجد أن الدين الاسلامى يؤسس لنفس الهدف مع اختلاف الاساس فى العلاقة بين الأخلاق والسلوك ، فان كان علم النفس الايجابى يفسر هذه العلاقة بشكل عام ودون اللجوء الى ثقافة معينة ودين بعينه ، فان الدين الاسلامى يفسر هذه العلاقة فى ضوء الايمان بالله والخوف من معصيته ، وحب اللجوء اليه ، وهو التفسير الذى يراعى الجانب الروحى فى الصحة النفسية للفرد .

وفى نفس السياق نجد ان علماء المسلمين منذ العصور الوسطى وهم يهتمون بدراسة الصحة النفسية للفرد ويسعون لحل مشاكله والسعى به نحو طريق السعادة فى الدنيا والاخرة معا ، الا ان عدم التأسيس لهذا فى شكل علم، والتعريف به ومحاولة نشره وتعليمه ، كان السبب للكثير من سوء الفهم ، والاعتماد والاعتقاد الخاطىء بأن الاسلام هو دين يسعى

بالفرد نحو التدين والزهد فى الدنيا ، أو أن الدين الاسلامى هو دين عنف ، وغيرها من المفاهيم التى شوهت صورة الاسلام .
ومن منطلق سوء الفهم هذا ، فنحن فى هذا الكتاب سنقدم محاولة جادة للتأسيس لعلاقة واضحة ومباشرة وبالشواهد والادلة بين علم النفس والاسلام ، وخاصة علم النفس الايجابى من خلال كونه هو الفرع الذى يهتم بسعادة الفرد ، وهو الهدف الاساسى للدين الاسلامى .
فالدين يعتبر أهم الدعامات للنفس الانسانية بمنهجه الواضح الذى يدعم الانسان فى مواجهتة للحياة وضواغطها ، فهو ينظم الحياة الاجتماعية للافراد فيما بينهم ، ويضع لهم حدود وقواعد لكافة سلوكياتهم وعاداتهم الخاصة ، ويساعد على الاستقرار الاجتماعى ، وتحقيق الرفاهية للفرد والمجتمع .
ولم يكتف الاسلام بالدعوة الى الايجابية بالقول فقط ، والنصيحة فقط ، وانما أكد على أهمية التطبيق العملى للايجابية فى الحياة ، فالرجاء (الأمل) إذا أراد الإنسان تحقيقه والوصول اليه ، والوصول من خلاله الى تحقيق أهدافه فى الحياة ، لابد أن يعمل لذلك ، يقول تعالى :" فمن كان يرجو لقاء ربه فليعمل عملا صالحا " (الكهف ، ١١٠)
وكذلك فى حالة شكر نعم الله عز وجل التى أنعم الله بها على الانسان، لابد من شكرها بالعمل ، يقول تعالى : " اعملوا ال داوود شكرا " (سبأ ، ١٣)
وبناء على ماسبق فنحن سنتناول فى هذا الكتاب بعض الموضوعات التى تعتبر توثيقا علميا لعلم النفس الايجابى الاسلامى ، حيث يتكون الكتاب من ثلاثة ابواب ، يتناول الباب الاول وهو بعنوان : الايجابية من منظور اسلامى ويتكون من ثلاثة فصول : الفصل الاول بعنوان علم النفس الايجابى الاسلامى ويتحدث عن الجذور التاريخية لهذا العلم والاصول العلمية له وخصائصه ودلائل الايجابية فى الاسلام بالاضافة

الى مناهج البحث فى هذا العلم وكيفية الوقاية من الاضطرابات النفسية ، واخيرا العلاج الايجابى الاسلامى .

بينما يتناول الفصل الثانى الصحة النفسية من منظور اسلامى ليتحدث عن الصحة النفسية كما تناولها علماء الاسلام بشكل خاص ومعاييرها والمفاهيم المرتبطة بها و ثم علاقتها بالسعادة من منظور اسلامى .

ثم يأتى الفصل الثالث ليتناول السعادة من منظور اسلامى من خلال عرض موضوع الايجابية فى التراث الاسلامى ، والسعادة ومظاهرها ، والعوامل المرتبطة بها فى الاسلام

وفى نفس الاطار نصل الى الباب الثانى بعنوان التأصيل الاسلامى لبعض المتغيرات فى علم النفس الايجابى الحديث ، ويتناول الكمالية ، والامل (الرجاء) والتدفق النفسى ، وفعالية الذات ، والتفاؤل، والابداع الانفعالى ، والتعاطف ، والانتماء والولاء .

ويأتى الباب الاخير وهو الباب الثالث بعنوان العلاج الايجابى الاسلامى ليتناول جزئين : الجزء الاول المفاهيم الايجابية فى القران الكريم كمفهوم الفرح والبشرى والخير والرضا والحب والرجاء ،والامن ، والصبر ،والوفاء ، والتوبة ، والصفح ، والاحسان ، والمودة .

ويتناول الجزء الثانى العلاج الايجابى الاسلامى كالعلاج بالاستغفار و والعلاج بغرس الامل ، والعلاج بتقوية الارادة ، والعلاج بالتفاؤل ، والرضا والعفو والتسامح والصفح والرحمة وتاثير الكلمة الطيبة والابتسامة فى اسعاد الاخرين .

وختاما فنحن عندما نتناول العلوم من وجهة نظر إسلامية على سبيل المثال علم النفس الايجابي الإسلامي لم نقصد أن الإسلام كديانة سماوية جاءت بعلومها التى تخصها دون غيرها من الديانات السماوية الأخرى ، وإنما نزعم أن علم النفس الايجابي له جذور إسلامية مشتقة ومقتبسة من أصول هذا الدين وحضارته الخالدة ، وذلك من أجل مخاطبة الإنسان -

اى إنسان - للعمل على بناء قوة دافعة للبناء واستنهاض الهمم والتفاؤل بالغد ، والتمسك بآمال كبيرة لصياغة نموذج حضاري جديد .

ان هذا الكتاب نعتبره لبنة فى طريق تأصيل علم النفس الايجابى الاسلامى وتناول مفاهيمه التى يتميز ويتفرد بها ، والتى يخاطب بها الانسان بشكل عام ، والانسان المسلم بشكل خاص للوصول الى واقع اكثر ايجابية ، وسلوكيات تساهم فى البناء ، وتبتعد به عن الهدم وإراقة الدماء ، ومشاعر ايجابية يظهرها الفرد تجاه نفسه وتجاه الاخرين ، لصياغة مجتمعات تتبنى القيم الايجابية كأساس للسلوك والتعامل بين الافراد .

الباب الاول
الايجابية من منظور اسلامي

الفصل الاول : علم النفس الايجابي الاسلامي
الفصل الثاني : الصحة النفسية من منظور اسلامي
الفصل الثالث : السعادة من منظور اسلامي

الفصل الاول
علم النفس الايجابي الاسلامي

يتضمن هذا الفصل الموضوعات الاتية :
١- الجذور التاريخية لعلم النفس الايجابي الاسلامي والاصول العلمية له
٢- خصائص علم النفس الايجابي الاسلامي
٣- دلائل الايجابية في الاسلام
٤- مناهج البحث في علم النفس الايجابي الاسلامي
٥- الوقاية الايجابية من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية في الاسلام
٦- العلاج الايجابي في الاسلام

أولا : الجذور التاريخية لعلم النفس الايجابى الاسلامى والأصول العلمية له :

تمهيد :

سعي الإنسان إلي التوافق مع البيئة والتكيف معها وعمارة الكون والتغلب علي الصعاب ، كما أن علم النفس بدأ مع بداية عمارة الإنسان لكوكب الأرض ، ولقد تلازم سعي الانسان ايضا الى فهم ذاته والتعرف على دوافع سلوكه في تناوله لموضوعات تهدف إلي الوصول لذلك ، ولذلك فان علم النفس له تاريخ يتشابه مع تاريخ نشأته على الارض ، كذلك فأن علم النفس الايجابي له ارتباط طويل بالإنسان ربما منذ وجود الإنسان أيضا علي كوكب الأرض لكن تاريخه قصير إذا ارتبط بعام ١٩٩٨ بعد أن تولي مارتن سليجمان رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية،

ولقد اهتم بعض علماء النفس إلي دراسة المفاهيم الايجابية النفسية في القران الكريم والحديث النبوي الشريف بهدف الوصول إلي فهم دقيق

للتصور الإسلامي للإنسان ومعرفة وجهة نظر الإسلام في العوامل الرئيسية للشخصية السوية والصحة النفسية وأسباب الانحراف والشذوذ والمرضي النفسي والطرق السليمة لتعديل السلوك والعلاج النفسي وأسباب سعادة الإنسان وأسباب شقائه ، ومنهج الحياة الأمثل للإنسان لكي يعيش عيشة أمنة مطمئنة سعيدة ، وهذه المعرفة ستمكننا من مراجعة ما وصل اليه علم النفس الحديث من معلومات عن الإنسان وحياته النفسية ومعرفة أوجه اتفاقها واختلافها مع التصور الايجابي الإسلامي للإنسان وما أمدنا به تراثنا الإسلامي من حقائق عن حياته النفسية .

ان علم النفس الحديث الذي ندرسه ونعلمه للاخرين إنما هو مستمد من الغرب وهو يعتمد في وصفه للإنسان وفي الحقائق التي يذكرها عنه علي نتائج البحوث التي أجريت في الأغلب في مجتمعات غربية غير إسلامية لها تصورها الخاص عن الإنسان ولها فلسفتها الخاصة في الحياة ولها ثقافتها ومعاييرها وقيمها الخاصة بها ولا شك في ان لهذه العوامل تأثيرا كبيرا في توجيه الدراسات النفسية التي تجري في هذه المجتمعات في الأغلب إلي دراسة موضوعات تتفق مع ما لديها من تصور عن طبيعة الإنسان ورسالته في الحياة وغايته منها وما هو سائد فيها من ثقافة ومعايير وقيم وفلسفة للحياة (نجاتى ،٢٠٠١) .

إن علماء النفس المحدثين تمشيا مع الاتجاه المادي الذي يغلب علي فلسفتهم في الحياة يهملون دراسة اثر الدين والإيمان والنواحي الروحية في الصحة النفسية ويركزون اهتمامهم في دراسة مؤشرات الصحة النفسية علي الكفاءة والفاعلية في كثير من أمور الحياة الواقعية اليومية مثل قدرة الفرد علي الاستمتاع بعلاقاته الاجتماعية وقدرته علي إشباع حاجاته المادية والدنيوية ونجاحه في عمله وفي حياته الزوجية ، ويلاحظ كذلك انهم في أساليبهم المختلفة في العلاج النفسي لا يهتمون تمشيا مع فلسفتهم المادية في الحياة بتصحيح الناحية الدينية لدي المريض النفسي .

فنحن في حاجة إلي إعادة النظر في كثير من المفاهيم ومناقشتها علي ضوء التصور الإسلامي للإنسان وإدخال بعض التعديلات أو التغييرات فيها بحيث تصبح متفقة أو علي الأقل غير متعارضة مع مفاهيمنا الإسلامية .

إن البحوث الكثيرة التي قام بها علماء الفسيولوجي وعلماء الأعصاب في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين بينت لهم استحالة تفسير العقل بإرجاعه إلي المادة وبأنه ينتج عن عمليات فسيولوجية وعصبية في المخ وقد أقنعتهم نتائج كثير من البحوث الفسيولوجية والعصبية باستقلال العقل عن المادة وبالإيمان أخيرا بأن العقل والروح جوهران مستقلان عن المادة .

وكذلك فان اتجاه مماثل لما حدث في النظرة الجديدة لعلم النفس الإنساني حدث أيضا في العلوم الطبيعية فتقدم العلوم الطبيعية الحديثة قد اثبت للعلماء أن ما يوجد في الكون من نظام وقوانين ثابتة لا يمكن أن يحدث بالمصادفة ولابد ان يكون لهذا الكون اله خالق ومدبر ومنظم لقوانينه .

لقد الف أكرسي موريسون الرئيس السابق لأكاديمية العلوم بنيويورك كتابا ترجم الي اللغة العربية بعنوان (العلم يدعو للإيمان استنكر فيه موقف العلماء الذين يقولون بوجود الكون وما فيه من كائنات عن طريق المصادفة البحتة ، يقول أ. كرسي موريسون : إن حجم الكرة الأرضية وبعدها عن الشمس ودرجة حرارة الشمس وأشعتها الباعثة للحياة وسمك قشرة الأرض وكمية المياه ومقدار ثاني أوكسيد الكربون وحجم النتروجين وظهور الإنسان وبقاءه علي قيد الحياة كل هذه الامور تدل علي خروج النظام عن الفوضى وانه يمكن حدوث كل ذلك مصادفة في وقت واحد علي كوكب واحد (نجاتي ، ٢٠٠١) .

ويقول كرسي موريسون أيضا أن كون الإنسان ومنذ بدء الخليقة حتي الان وقد شعر بحافز يحفزه إلي ان يستنجد بمن هو اسمي منه

واقوي وأعظم يدل علي ان الدين فطري فيه ويجب ان يقر العلم بذلك ويجب ان تأخذنا الروعة والدهشة والإجلال لاتفاق البشر في نواحي العالم علي البحث عن الخالق والإيمان بوجوده .

ان تقدم الإنسان من الوجهة الخلقية وشعوره بالواجب إنما هما أثر من اثأر الإيمان بالله والاعتقاد بالخلود وأن غزارة التدين تكشف عن روح الإنسان وترفعه خطوة خطوة حتي يشعر بالاتصال بالله ، وان دعاء الإنسان الغريزي لله بأن يكون في عونه هو أمر طبيعي ، وان أبسط صلاة تسمو به إلي تقربه من خالقه، وبدون الإيمان سوف تفلس المدنية وينقلب النظام الى فوضي ويسود الشر العالم .

يقول البرت ماكومب وتشر المتخصص في علم الإحياء ان اشتغالي بالعلوم قد دعم إيماني بالله حتي صار أشد قوة وأمتن أساسا مما كان عليه من قبل ليس من شك في أن العلوم تزيد الإنسان تبصرا بقدرة الله وجلاله ويقول أيضا أن الإنسان لا يستطيع أن يدرس أعمال اي صانع من الصناع دون ان يحيط بقدر من المعلومات عن الصانع الذي أبدع تلك الأعمال وكذلك نجد إننا كلما تعمقنا في دراسة إسرار هذا الكون وسكانه أردننا معرفة بطبيعة الخالق الاعلي الذي أبدعه وقد اشتغلت بدراسة علم الإحياء وهو من الميادين العلمية التي تهتم بدراسة الحياة وليس من مخلوقات الله أروع من الأحياء التي تسكن هذا الكون .

ويمكن تتبع الجذور التاريخية لعلم النفس الايجابي من خلال :

١-الأصول الدينية والفلسفية لعلم النفس الايجابي في القرون الثامن عشر والتاسع عشر والعشرين
٢-إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية
٣-إسهامات علم النفس الإنساني
٤-إسهامات علماء النفس الحديث

أولا : الأصول الدينية والفلسفية لعلم النفس الايجابي في القرون الثامن عشر والتاسع عشر والعشرين :

أن أقدم الأصول والجذور التاريخية لعلم النفس الايجابي تكمن في فكرة مؤداها أن الإنسان نزل إلي الأرض ليعيش حياة جادة حسنة تحقق له كل طموحاته المشروعة من دون أن يكون ذلك علي حساب الآخرين ومن ثم أصبح البحث عن هذه الحياة الكريمة أحد أبرز الأسئلة التي تصدي للإجابة عنها حيث كان يري بعض الفقهاء أن الحياة السعيدة تكمن في القناعة والرضا بالقليل والإنتاج والانجاز والتدين وعمل الصالحات بينما رأي الفلاسفة أن السعادة تكمن في الحرية وآخرون رأوا أنها تكمن في معرفة الحقيقة أو في ألإشباع المادي أو في الإشباع النفسي إلي أن ظهرعلم النفس في أواخر القرن التاسع وبدأت تظهر إسهاماته الحقيقية في القرن العشرين وقدم مدارس كالتحليل النفسي والسلوكية والبنائية المعرفية والإنسانية الوجودية والظواهرياتية طرحت تفسيرات نفسية للحياة السعيدة الكريمة والخبرة الإنسانية بشكل عام (الفرحاتى ،٢٠١١) .

٢- بالاضافة الى إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية ومن أهم هذه الإسهامات تأثير سيجموند فرويد وأرائه حول مبدأ السرور اللذة أو المتعة وأفكار كارل يونج حول مبدأ الكمال الشخصي والوحي وتنظير أدلر حول الجهاد أو الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية في البحث عن المعني في ظل أسوأ ظروف الحياة حزنا وهما وكآبة .

هذا وقد ساهم أيضا علم النفس الإنساني في بلورة وجهة النظر الانسانية لهذا العلم ، وذلك في البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الايجابية في الحفاظ علي الإنسان ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والإمراض الجسمية وتنشيط جهاز المناعة لديه ونرى ذلك في كتابات كارل روجز وابراهام ماسلو وهنري موراي وجوردون البورت

وما طرحوه خلالها من أسئلة تكاد تمثل المشكلات والأسئلة ذاتها التي يطرحها اليوم علم النفس الايجابي والمنشغلين به وكان أبرز هذه الأسئلة والمشكلات ما المقصود بالحياة الكريمة السعيدة ومتي يكون الأفراد في قمة السعادة في حياتهم وكيف يمكننا تطوير خصالنا الايجابية وتطوير خصال الآخرين لنحيا حياة سعيدة وما الذي نعنيه بقولنا انه يمكن أن تكون شخصا يعتمد عليه وجدير بالتصديق ويوثق بك وكيف يستطيع المعالجون النفسيون بناء المسئولية الشخصية (الصبوة ، ٢٠١٠)

ان العلاج المتمركز حول الإنسان الذي طوره كارل روجز انبثق من اعتقاده بأن الأفراد لديهم القوة للانطلاق من الايجابية وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الحقيقية الأصلية واستطاعوا التعبير عنها .

أما أبراهام ماسلو فقد أنصب اهتمامه الأساسي علي العمليات النفسية التي يمكن للإفراد عن طريقها توكيد أو تحقيق ذواتهم ومن ثم التوصل إلي أعلي درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية وينظر أبراهام ماسلو إلي هذه المواهب والقوي النفسية علي أنها السمات الشخصية للفرد الذي استطاع تحقيق ذاته وهذه المواهب والقوي النفسية التي تحدث عنها ابراهام ماسلو هي الشغل الشاغل للباحثين في علم النفس الايجابي الآن وهذه المعلومات التاريخية هي خلاصة ما طرحه أبراهام ماسلو في فصل جعل عنوانه نحو علم نفس ايجابي كان ضمن فصول كتاب أو مصنف ضخم يسمي المصنف في الدافعية والشخصية (الفرحاتى ، ٢٠١١)

إن علم النفس الإنساني ينظر إلي الإنسان بوصفه إنسانا لا مجرد حيوان أو آلة فعلم النفس الإنساني ينظر إلي الإنسان باعتباره قوة واعية ويقر بأولية العقل ويعتبر العقل والوعي والإدراك هي أهم العمليات الإنسانية كما انه يهتم بدراسة القيم والنواحي الروحية والأخلاقية ونقد ابراهم ماسلوا النظرة القديمة المادية للدوافع الإنسانية وذهب إلي أن

الدوافع الروحية جزء مهم في حياة الإنسان ووضع نظاما جديدا هرميا للدوافع ووضع في ادني الهرم الدوافع الفسيولوجية التي يتوقف إشباعها بقاء الإنسان ويجب ان تشبع أو لا ، قبل الانتقال الي إشباع الدوافع التي تعلوها في هذا التدرج الهرمي ووضع في قمة هذا التدرج الهرمي الدوافع الروحية التي يقول بها ماسلو هي الدوافع التي تتعلق بالروح بمعناها الديني الذي نفهمه نحن المسلمين وإنما يقصد بها الدوافع السامية العليا للقيم الإنسانية والتي تحقق للإنسان ذاته ان التغيرات الكثيرة التي حدثت في النظرة الي الإنسان نتيجة الكشوفات الجديدة في علم الفسيولوجيا وعلم الأعصاب والتي أدت إلي الاعتراف باستقلالية العقل والروح عن المادة وبأنهما جوهران مستقلان عن الجسم والتي تعترف بتحرير إرادة الإنسان كل ذلك يبشر بالعودة مرة أخري إلي الإيمان بالله الذي كانت المذاهب المادية في السابق تنكر وجوده وان التغيرات الكثيرة التي حدثت في علم النفس وفي نظرتها الي الإنسان بأن له دوافع روحية وقيما وبأن له طموحاته السامية التي تميزه عن الحيوان كل ذلك يوحي بأن علم النفس يقترب شيئا فشيئا الي علم نفس جديد يعترف بالدين وبوجود اله يرشد الإنسان ويوجه سلوكه (نجاتي ، ٢٠٠١)

٥- كما تعتبر أعمال علماء النفس المتخصصين في التعلم الاجتماعي والشخصية وفي علم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي وهي أعمال علمية شديدة الدقة والصرامة فحصت الخبرات النفسية والإنسانية والايجابية في السياق الاجتماعي المعرفي وفي السياق الشخصي وأبرزهم البرت باندورا ودراساته في فعالية الذات ودراسات الموهبة والتفوق وما طرحه جاردنر وفؤاد أبو حطب ١٩٨٥-١٩٩٨ وسالوفي وزملاؤهم حول التصورات العلمية المتعددة للذكاء والجهود الرائعة لعالم النفس ستيرنبرج ونظريته في الذكاء ثلاثي الأبعاد ولن ننسي جهود الباحثين في علم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي في إرساء قواعد علم النفس الايجابي خاصة دراساتهم الدقيقة في مجالات الوقاية والسلوك

الصحي والاعتقادات الصحية والدراسات الموسعة حول وفي موضوعات نوعية الحياة السعيدة الايجابية بين العاديين من البشر في مقابل المرضي النفسيين وكذلك الدراسات التي مثلت كل النقاط التي تقع علي طول وبين طرفي متصل الخبرة الإنسانية الايجابية السلبية وغطت كل الشرائح الاجتماعية في أي مجتمع بل وحتى التلاميذ في فصولهم الدراسية وحتى الآخرين الذي يترددون علي حجرات الاستشارة النفسية وعياداتها (الصبوة ، ٢٠١٠).

وكانت (سالوفي) من طليعة الباحثين الذين طبقوا مفاهيم أقرب ما تكون لمفاهيم علم النفس الايجابي في برامج الوقاية التي تنطلق من نظريات العافية والتمتع بالصحة الايجابية والذين وضعوا وطوروا أساليب علاجية تساعد الحالات المرضية علي التخلص من المعاناة النفسية بالإضافة إلي تنمية الشخصية الايجابية التي تقيهم من الانتكاس وتجعل منهم أشخاصا سعداء أكفاء اعتمادا علي تمثلهم لقيمتهم الايجابية وتطوير كفاءاتهم الذاتية وتحسين نوعية حياتهم وتوظيف أساليب تفكيرهم الايجابية والتفاؤلية

ان علم النفس الايجابي بقدر ما هو علم حديث يهتم بالدراسة العلمية التطبيقية للخبرات الايجابية والخصال الشخصية الايجابية والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل علي تيسير تنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لإيجاد انسان ذي شخصية ايجابية فعالة ومؤثرة تهتم بالإضافة إلي ما هو كائن بالفعل بما ينبغي أن يكون فبقدر ما كون علم النفس الايجابي علم حديث فأن له أصول علمية في الحضارة الإسلامية .

<u>ثانيا : خصائص علم النفس الايجابى الإسلامى :</u>

يتميز هذا العلم بمجموعة من الخصائص أهمها :

١- ان اهم اهداف علم النفس الايجابي الاسلامي هو الكشف عن ايات الله تعالى وسننهفي الانسان ، أو الكشف عن المبادىء والقوانين التى

تنظم سلوك الانسان في الحياة وفق مشيئة الله تعالى ومعرفة المنهج الامثل لحياته وفق هذه السنن الالهية مما يحقق له السعادة في الدنيا والاخرة .

١-ان علم النفس الايجابي الاسلامي علم عقلاني فلا مجال فيه للخرافة أو الأخطاء المتيافيزقية فهو يخاطب عقل الإنسان وفكره ووجدانه ، فحتى الغيبيات فسرها الاسلام في حدود القدرات العقلية للانسان .

٢- ان علم النفس الايجابي الاسلامي علم يتصف بالنظرة الشمولية فلا يقتصرعلى تناول شخصية وسلوك الإنسان من خلال التفسيرات المادية والغرائز فقط وإنما يتناول الإنسان وفق نظرة تكاملية ككل موحد مكون من نفس وجسم وروح

٣- ان علم النفس الايجابي الاسلامي علم نفس أخلاقي في جوهره فهو يهتم بغرس المبادئ والقيم الأخلاقية والفضائل السلوكية

٤- ان علم النفس الايجابي الاسلامي يستخدم المنهج العلمي في دراسة موضوعاته حيث يعتمد علي الملاحظة والتجربة والقياس والمسار العلمى الموضوعى البعيد عن الذاتية والتحيز .

ثالثا : دلائل الايجابية في الإسلام

حث الإسلام الفرد إلي النظر بايجابية لشئون حياته وفي علاقاته بالآخرين ، ويتضح ذلك عند تناوله لبعض الموضوعات بطريقة ايجابية ، كما ورد في القرآن الكريم وفي الحديث الشريف كما يلى :

أولا : الايجابية عند النظر لشئون الفرد : وتضمنت :

١-استخدام المشاعر الايجابية كالفرح والسرور والحياء :

يشعر الإنسان بانفعال الفرح أو السرور إذا نال ما تمناه وحصل علي ما يحب أن يحصل عليه من مال أو نفوذ أو نجاح أو علم أو إيمان أو تقوي فالفرح أمر نسبي يتوقف علي أهداف الإنسان في الحياة فمن كان هدفه في الحياة جمع المال والحصول علي القوة والنفوذ وغير ذلك من متاع الحياة الدنيا كان نجاحه في تحقيق هذه الأهداف باعثا علي فرحه

وسروره ومن كان هدفه في حياته التمسك بالإيمان والتقوى والعمل الصالح لكي يحصل علي السعادة في الحياة الآخرة كان ذلك مصدر أمنه وطمأنينتة وسروره وقد ذكر القرآن هذين النوعين من الفرح فذكر فرح الكفار بمتاع الحياة الدنيا (وفرحوا بالحيوة الدنيا وما الحيوة الدنيا في الآخرة إلا متاع) (الرعد ، ٢٦)

وذكر القرآن أيضا فرح المؤمنين بما انزل إليهم من آيات القرآن الذي يهديهم الي الحق والذي فيه شفاء لهم وهدي ورحمة (يأيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدي ورحمة للمؤمنين . قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون)
(يونس ٥٧)

ومن كان متاع الحياة الدنيا هو مصدر فرحه وسروره وهو شأن معظم الناس فأنه لا ينعم في الواقع بالحياة السعيدة المطمئنة المستقرة وذلك لأنه إذا ما انعم الله عليه بنعمة الصحة وسعة الرزق ووفرة المال شعر بالفرح والسعادة وشغله متاع الدنيا ونعمتها عن ذكر الله تعالي وشكره وإذا ما أصابه ضرر أو بلاء في بعض النعم التي كان يتمتع بها تملكه اليأس وجحد النعم الاخري التي لا يزال ينعم بها وهكذا يعيش مثل هذا الإنسان في اضطراب مستمر وفي تقلب دائم بين الشعور بالسعادة والشعور باليأس(ولئن أذقنا الانسن منا رحمة ثم نزعنا منه انه ليئوس كفور . ولئن أذقنه نعماء بعد ضراء مسته ليقولون ذهب السيئات عني انه لفرح فخور) (هود ٩ ، ١٠)

أما من كان مصدر فرحه وسروره هو تمسكه بالإيمان والتقوى والعمل الصالح وأتباع منهج الله في حياته فهو يشعر في الواقع بالسعادة المستقرة الدائمة ويصدق عليه قول الله تعالي :
(من عمل صالحا من ذكر أو أنثي وهو مؤمن فلنحيينه حيوة طيبة ولنجزيهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) (النحل ، ٩٧)

ويصف القرآن أيضا السرور الذي يشعر به المؤمن يوم الحساب حينما ينجيه الله تعالي من شر ذلك اليوم ويدخله برحمته في جنة النعيم (فوقهم الله شر ذلك اليوم ولقهم نضرة وسرورا) (الانسان ،١١)
اما الحياء فهو انفعال مركب فيه عناصر من الخجل والخوف وهو يعتري الإنسان إذا خاف أن يري الناس فيه ما يمكن أن يعاب أو يذم وهو من السمات الإنسانية الحميدة لأنه يدفع الإنسان إلي تجنب الأفعال القبيحة المعيبة وقد أشار القرآن إلي انفعال الحياء أثناء ذكره لقصة هرب موسي عليه السلام من فرعون والتجائه إلي أرض مدين وسقايته لفتاتين كانتا واقفين بجانب البئر وعادت احدي هاتين الفتاتين أليه بعد ذلك تمشي أليه في استحياء ودعته إلي مقابلة أبيها ليأجره علي ساقيته لهما (فجاءته احدهما تمشي على استحياء قالت ان أبي يدعوك ليجزيك أجر ما سقيت لنا) . (القصص ، ٢٥)

٢- الايجابية في التفكير :

التفكير عملية عقلية مستمرة لاتتوقف أو تنتهى مادام الانسان حيا حيث يحتاج الانسان الى التفكير في شتى مناحى الحياة وبالطبع توجد انواع متعددة من التفكير وقد دل عليها القران الكريم من خلال الكثير من الايات التى تدعو الى التفكير
فاذا نظرنا وتاملنا الى بعض ايات القران الكريم مثل (أولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السموات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمي) (الروم ، ٨) .
(فلينظر الإنسان مم خلق . خلق من ماء دافق . يخرج من بين الصلب والترائب)
(الطارق ، ٥)
(سنريهم آياتنا في الافاق وفي أنفسهم حني يتبين لهم انه الحق). (فصلت ، ٥٣)

في هذه الآيات وغيرها دعوة صريحة الي النظر والملاحظة والتفكير والبحث العلمي في السماوات والأرض وفي جميع المخلوقات وفي جميع الظواهر الكونية والى حث الإنسان علي التفكير والبحث العلمي في الظواهر الطبيعية والتفكير في نفسه وفي أسرار تكوينه البيولوجي والنفسي وهو بذلك يدعوه إلي ارتياد ميادين العلوم البيولوجية والفسيولوجية والطبية والنفسية ، وهنا تأتى ايجابية التفكير في استخدام العلم للوصول الى الاكتشافات العلمية التى تسعد البشر وتعمل على رفاهيتهم حيث تأتى نتائج التفكير كمكافاة للانسان في شكل ميسرات لهم في حياتهم تدفعهم نحو الافضل دائما .

٣- العمل في التوازن في الشخصية :

إن الحل الأمثل للصراع بين الجانبين البدني والروحي في الإنسان هو التوفيق بينهما بحيث يقوم الإنسان بإشباع حاجاته البدنية في الحدود التي أباحها الشرع ويقوم في الوقت نفسه بإشباع حاجاته الروحية ومثل هذا التوفيق بين حاجات البدن وحاجات الروح يصبح أمرا ممكنا إذا ما التزم الإنسان في حياته بالتوسط والاعتدال وتجنب الإسراف والتطرف سواء في إشباع دوافعه البدنية أو الروحية فليس في الإسلام رهبانية تقاوم إشباع الدوافع البدنية وتعمل علي كبتها كما ليس في الإسلام إباحية مطلقة تعمل علي الإشباع التام للدوافع البدنية وإنما ينادي الإسلام بالتوفيق بين دوافع كل من البدن والروح وإتباع طريق وسط يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان ويشير القرآن إلي ضرورة تحقيق هذا التوازن في الشخصية بقوله (وابتغ فيما اتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا) (القصص،٧٧)

وحينما يتحقق التوازن بين البدن والروح لتتحقق ذاتية الإنسان في صورتها الحقيقة الكاملة والتي تمثلت في شخصية النبي صلى الله عليه وسلم والذي توازنت فيه القوة الروحية الشفافة والحيوية الجسمية الفياضة فكان يعبد ربه حق عبادته في صفاء وخشوع كاملين كما كان

يعيش حياته البشرية كغيره من البشر يشبع حاجاته البدنية في الحدود التي رسمها الشرع ولذلك فهو يمثل الإنسان الكامل والشخصية الإنسانية النموذجية الكاملة التي توازنت فيها جميع القوي الإنسانية البدنية منها والروحية

٤-الدعوة الى الموضوعية في التفكير :

تؤثر ميول الإنسان ودوافعه وانفعالاته وعواطفه في تفكيره وتجعله يقع في أخطاء التحيز ، وقد بينت الدراسات الحديثة في علم النفس حدوث أخطاء في التفكير نتيجة التحيز الانفعالي والعاطفي ، وهذا الامر تناوله القران الكريم في الكثير من الايات (فان لم يستجيبوا لك فاعلم إنما يتبعون أهواءهم ومن أضل ممن اتبع هواه بغير هدي من الله) (القصص ، ٥٠)

(ياداود انا جعلنك خليفة في الأرض فاحكم بين الناس بالحق ولا تتبع الهوى فيضلك عن سبيل الله) (ص ، ٢٦)

٥- (التوبة) نوع من السلوك الايجابي :

أن الشعور بالذنب يسبب للإنسان الاحساس بالنقص والقلق مما يؤدي إلي نشوء أعراض الإمراض النفسية ويهتم العلاج النفسي في مثل هذه الحالات بتعبير وجهة نظر المريض عن خبراته السابقة التي سببت له الشعور بالذنب فيراها في ضوء جديد بحيث لا يري فيها ما يبرر الاستمرار في شعوره بالذنب وشعوره بالنقص فيخف تأنيبه لنفسه ويصبح أكثر تقبلا لذاته فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسي

ويمدنا القرآن بأسلوب فريد وناجح في علاج الشعور بالذنب فالتوبة إلي الله سبحانه وتعالي تغفر الذنوب وتقوي في الإنسان السعى الى رضوان الله فتخف حدة قلقه ثم إن التوبة تدفع الإنسان عادة إلي إصلاح الذات وتقويمها حني لا يقع مرة أخري في الأخطاء والمعاصي ويساعد ذلك علي زيادة تقدير الإنسان لنفسه وزيادة ثقته فيها ورضائه عنها ويؤدي ذلك إلي بث الشعور بالأمن والطمأنينة في نفسه

(قل يعبادي الذين أسرفوا علي أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انه هو الغفور الرحيم) (الزمر، ٥٣)
(ومن يعمل سوءا أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفورا رحيما) (النساء ، ١١٠)
٦-الالتزام بالسلوك القويم نوع من الايجابية :
أن في الإنسان استعداد فطريا لمعرفة الله سبحانه وتعالي والإيمان به وتوحيده والتقرب إليه بالعبادة والالتجاء إليه والاستعانة به عند ما تحيط به الإخطار وقد أشار القرآن الكريم إلي الأساس الفطري لدافع التدين في قوله تعالي (فأقم وجهك للدين حنيفا فطرت الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون) (الروم ، ٣٠)
(وإذا أخذ ربك من بني ادم من ظهورهم ذريتهم وأشهدهم علي أنفسهم الست بربكم قالوا بلي شهدنا أن تقولوا يوم القيامة إنا كنا عن هذا غافلين) (الاعراف ، ١٧٢)

ثانيا : الايجابية عند إقامة علاقات مع الآخرين :

ويتضح ذلك في الأمور التالية :
١-عاطفة الامومة عمل إيجابي :
يظهر دافع الأمومة بوضوح فيما تبديه الام نحو أطفالها من حب وحنان وعطف ورعاية ويبدو سلوك الأمومة الفطري بوضوح في الحيوانات بعامة وفي الحيوانات الثدية بخاصة حيث تسلك الأمهات في الحيوانات الثدية في إرضاع صغارها والعناية بهم والدفاع عنهم سلوكا فطريا غريزيا
فنحن نجد دافع الامومة الفطرى داخل المراة هو الذى يجعلها تتحمل الكثير من العناء في تربية ابناءها تربية سليمة .
٢-حب الناس :

ان بذل الجهد لإقامة علاقة ايجابية مع الاخرين : كي يستطيع الإنسان أن يعيش في تألف وانسجام مع الناس الآخرين يجب عليه أن يحد من حبه لذاته وأنانيته وان يعمل علي موازنته بحبه للناس الآخرين ومودته لهم والتعاون معهم وتقديم يد المعونة إليهم ولذلك فان الله تعالي حينما أشار إلي حب الإنسان لنفسه الذي يظهر في هلعه وجزعه إذا مسه الشر وحرصه علي ما يناله من الخير وبخله به ومنعه عن الناس اثني سبحانه وتعالي بعد ذلك مباشرة علي من يقاوم الإسراف في حبه لذاته ويتخلص من مظاهر الهلع والجزع إذا مسه شر ومن البخل إذا ناله خير وذلك عن طريق التمسك بالإيمان وإقامة الصلاة وإيتاء الزكاة والتصدق علي الفقراء والمساكين والمحرومين والابتعاد عما يبغض الله فأن من شأن هذا الإيمان أن يوازن بين حب الإنسان لنفسه وحبه للناس بما يحقق مصلحة الفرد والجماعة (إن الانسن خلق هلوعا . إذا مسه الشر جزوعا . وإذا مسه الخير منوعا . إلا المصلين . الذين هم علي صلاتهم دائمون . والذين في أموالهم حق معلوم . للسائل والمحروم . والذين يصدقون بيوم الدين . والذين هم من عذاب ربهم مشفقون) (المعارج ، ١٩)

ويشيد القرآن بالمحبة والتالف بين الناس وبتعاونهم وتماسكهم وتآخيهم (واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا واذكروا نعمة الله عليكم إذا كنتم أعداء فألف بين قلوبكم وأصبحتم بنعمته إخوانا) (ال عمران ، ١٠٣)

(هو الذي أيدك بنصره وبالمؤمنين . وألف بين قلوبهم لو أنفقت ما في الأرض جميعا ما ألفت بين قلوبهم ولكن الله ألف بينهم انه عزيز حكيم) (الانفال ، ٦٢)

واثني القرآن علي الأنصار لما أظهروه من محبة صادقة للمهاجرين من المسلمين ولتقديمهم يد العون إليهم إذ اووهم وشاركوهم في مساكنهم وأموالهم وأثروهم علي أنفسهم

(والذين تبوء والدار والإيمان من قبلهم يحبون من هاجر إليهم ولا يجدون في صدورهم حاجة مما أوتوا ويؤثرون علي أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون) (الحشر ،٩).
ويدعو القرآن المؤمنين إلي أن يحب كل منهم الأخر كما يحب الأخ أخاه وفي ذلك توجيه الإنسان الي عدم الإسراف في حبه لنفسه وتوجيهه الي حب إخوانه في الإيمان مما من شأنه أن يعادل حبه لنفسه ويحد من شدته.
(إنما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون) (الحجرات ،١٠)
(والمؤمنون والمؤمنت بعضهم أولياء بعض) (التوبة ،٧١)
وعن الرسول صلي الله عليه وسلم قال (لا تدخلون الجنة حني تؤمنوا ولا تؤمنوا حتي تحابوا ألا أدلكم علي شيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم) (البخارى)
وقال عليه الصلاة والسلام أيضا (والذي نفسي بيده لا يؤمن عبد حتي يحب لجاره أو قال لأخيه ما يحب لنفسه) (الالبانى)
٣-الإيمان وشعور الانتماء إلي الجماعة :
يحث القرآن المؤمن علي أن يحب إخوانه المؤمنين وان يحسن إليهم ويمد إليهم يد العون والمساعدة
(انما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون) (الحجرات ، ١٠)
(والذين تبوأوا الدار والإيمان من قبلهم يحبون من هاجر إليهم ولا يجدون في صدورهم حاجة مما أوتوا ويؤثرون علي أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون) (الحشر، ٩)
ان حرص القرآن علي توجيه المسلمين إلي حب الآخرين والي التجمع وتوحيد الصفوف إنما ينمي في نفوسهم عاطفة حب الغير ويقوي فيهم الميل إلي الإيثار والعمل علي خير الناس والمجتمع عامة ويقلل فيهم

انفعالات الكراهية والبغضاء ودوافع الظلم والعدوان والميل إلي حب الذات ، ولا شك ان القدرة علي حب الناس وإسداء الخير لهم والقيام بأعمال مفيدة للمجتمع إنما يقوي الشعور بالانتماء إلي الجماعة ويقضي علي مشاعر العزلة والوحدة لدى الفرد .

وكذلك حث الرسول صلي الله عليه وسلم على تحاب المسلمين وتوادهم وجعله شرطا لإيمانهم ودخولهم الجنة فالمؤمن حقا هو من يحب الناس ويحبه الناس اما من لا يحب الناس ولا يحبه الناس فهو إنسان لا خير فيه ولا أمل له في مغفرة الله تعالي فعن ابي هريرة أن رسول الله صلي الله عليه وسلم (المؤمن مألفوف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف) (الطبرانى)

وحب الفرد للاخرين يجب أن يكون خالصا لوجه الله تعالي لا لمنفعة عاجلة أو لغرض شخصي أو سعيا وراء مال أو منصب أو جاه فسلوك الفرد كله يوجهه حبه لله تعالي ورغبته في رضاه ولذلك فكل ما يقوم به من أفعال انما يقصد به وجه الله تعالي .

ومن كان حبه للناس خالصا لوجه الله تعالي وكان بغضه أيضا لله تعالي فقد أستكمل الإيمان كما أشرنا إلي ذلك من قبل حديث أبي إمامة ودعا الرسول صلي الله عليه وسلم المسلمين أن يكونوا حبهم للناس الآخرين صادقا وخالصا من عوامل الأثرة أو الشح وإنما يتحقق ذلك إذا أحب المؤمن لأخيه المؤمن ما يحب لنفسه .

إن تراحم الناس وتوادهم وتعاطفهم يقوي الروابط الاجتماعية بينهم ويعمل علي تماسك وحدة المجتمع واستقراره فالإفراد إنما هم لبنات في بناء المجتمع أذا تفككت بينهم الروابط وانقطعت بينهم الصلة بسبب البغضاء تفكك المجتمع وإنهياره ، كما ينهار البناء إذا تفككت أجزاؤه وقد أدرك الرسول صلي الله عليه وسلم بفطنته وحكمته تلك الحقيقة فحث المسلمين علي التعاون والتآخي والتماسك حتي يظل بناء المجتمع الإسلامي مستقرا ثابتا قويا لا يؤثر فيه عوامل التدمير والتخريب التي

يوجهها إليه أعداء الإسلام وقد وصف الرسول صلي الله عليه وسلم التعاون بين المسلمين وتضامنهم وتماسكهم بما يوجد بين أعضاء الجسد من تعاون وتآزر وانسجام فعن النعمان بن بشير أن الرسول صلي الله عليه وسلم قال (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكي منه عضو تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمى) (البخارى)
وفي هذا المعني قال رسول الله صلي الله عليه وسلم أيضا :(المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا) (مسلم)
ولم يكتف الرسول صلي الله عليه وسلم بدعوة المسلمين إلي الإخاء والتواد والتراحم والتعاطف والتعاون والتماسك ولكنه مارس تحقيق ذلك عمليا في المجتمع الإسلامي الذي أسسه في المدينة بعد الهجرة مباشرة فقد أخي عليه الصلاة والسلام بين المهاجرين والأنصار فعمل بذلك علي تقوية روابط ألإخوة والمحبة والتكافل بين المسلمين ،وكانت له أثاره البعيدة في استقرار المجتمع الإسلامي.
ولا يكتفي المؤمن فقط بأن يحب الناس بل انه يحرص أيضا علي أن يكون محبوبا من الناس فكان رسول الله صلي الله عليه وسلم ينصح أصحابه بإفشاء السلام بينهم والتواد .
٤-حب الكائنات والطبيعة والنظر إليها من العمل الايجابي :
أن الإسلام دين محبة وخير للإنسانية جمعاء ولمخلوقات الله كلها وكان الرسول صلي الله عليه وسلم يعلم أصحابه أن يحبوا الناس جميعا وان يفعلوا ما فيه من خير الإنسانية عامة وخير مخلوقات الله كلها من حيوانات وطيور فعن انس أن النبي صلي الله عليه وسلم قال (ما من مسلم يغرس غرسا أو يزرع زرعا فيأكل منه طير أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة) (البزاز)
وعن ابي هريرة ان الرسول صلي الله عليه وسلم :(بينما رجل يمشي بطريق فاشتد عليه العطش فيها فشرب ثم خرج فإذا كلب يلهث يأكل الثري من العطش فقال الرجل قد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي بلغ

بي فنزل البئر فملا خفه ثم امسكه بخفيه فسقي الكلب فشكر الله فغفر له) قالوا يارسول الله وان لنا في البهائم لأجرأ قال (في كل كبد رطب أجر) (الالبانى)

- أن دعوة الرسول صلي الله عليه وسلم إلي الحب والخير ليست محدودة بحدود وهي ليست موجهة الي حب الناس فقط بل أنها دعوة شاملة لكل الكون وما فيه من مخلوقات الله تعالي والرسول صلي الله عليه وسلم حينما يدعو المسلمين إلي حب الإنسان وجميع مخلوقات الله الاخري إنما يدعوهم بذلك إلي أن يكونوا أناسا مثاليين يملؤهم الحب والخير ويفيض حبهم فيغمر ما في الكون كله من مخلوقات أن الإنسان يمثل لدعوة الرسول صلي الله عليه وسلم ويستطيع أن يحقق ذلك في ذاته يصبح في ذروة الصحة النفسية وفي قمة السعادة الإنسانية(نجاتي ، ١٩٨٩)

٥- المشاركة الايجابية في الجماعة :

يكون التعلم أفضل وأسرع إذا شارك المتعلم مشاركة ايجابية فعالة في عملية التعلم وقام بنفسه بالممارسة العملية للسلوك المطلوب تعلمه اما المشاركة السلبية في عملية التعلم فغير مجدية فالعامل مثلا لا يتعلم حرفته بإتقان بمجرد مشاهدته لغيره من العمال الماهرين يقومون بالعمل وإنما لابد أن يقوم هو بالعمل نفسه ويتدرب عليه حني يتقنه وقد أثبتت الدراسات التجريبية الحديثة هذه الحقيقة ، وقد عني القرآن الكريم من قبل أهمية العمل وقرن الإيمان بالعمل في كثير من الآيات وكذلك عني الرسول صلي الله عليه وسلم في تعليمه لأصحابه وتوجيههم الي الممارسة العملية كوسيلة فعالة في عملية التعلم قال كلدة بن الحنبل (أتيت النبي صلي الله عليه وسلم فدخلت عليه ولم أسلم فقال النبي صلي الله عليه وسلم (ارجع فقل السلام عليكم وادخل ؟) (الالبانى)

ففي هذا الحديث لم يكتفي الرسول صلي الله عليه وسلم بأن قال لكلدة ما يجب عليه إن يفعله وإنما طلب من القيام فعلا بالسلوك الذي يريد منه

أن يتعلمه فهذا مثال واضح لمبدأ المشاركة الايجابية والممارسة العملية في عملية التعلم ولا شك في أن التعلم بهذه الطريقة أفضل كثيرا من مجرد النصيحة والتوجيه النظري دون الممارسة العملية للسلوك المطلوب تعلمه ، وقال عبد الله بن مسعود (كنا تعلمنا من النبي صلي الله عليه وسلم عشر آيات في القرآن لم نتعلم العشر التي بعدها حتي نعمل بما فيهم ، ونفهم من ذلك ان الرسول صلي الله عليه وسلم كان يهتم بتوجيه أصحابه إلي الممارسة الفعلية في حياتهم الشخصية لما يتعلمونه من تعاليم القران الكريم ويتضح اهتمام الرسول صلي الله عليه وسلم بالتعلم عن طريق الممارسة الفعلية لما يريد الإنسان ان يتعلم من الحديث الذي رواه البخاري والذي قال فيه الرسول صلي الله عليه وسلم (أنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم ومن يتخير الخير يعطه ومن يتوق الشر يوقه).

ويعني هذا الحديث أن التعلم لا يتم إلا ببذل الجهد والمشاركة الايجابية الفعالة في عملية التعلم كما أن الإنسان لا يتعلم الحلم ألا بالممارسة الفعلية للحلم في كثير من المواقف الواقعية في الحياة حتي يصبح التسامح سمة سلوكية مستقرة عن الإنسان دون عناء ، وقد استمد المفكرون المسلمون آراءهم المتعلقة بأهمية المشاركة الايجابية الفعالة في التعلم والتربية وفي رياضة النفس ومجهدتها علي التغلب علي عيوبها وأهوائها ولتعلم الفضائل والأخلاق الحميدة فقد نصح الإمام الغزالي بأن الطريق الامثل للتغلب علي السلوك السلبي هو القيام بالسلوك المضاد وهو السلوك المطلوب تعلمه مدة طويلة تكلفا في أول الأمر حني يصبح بعد ذلك خلقا مستكثر للإنسان فالبخيل مثلا يمكن ان يتغلب علي بخله بالممارسة الفعلية لعملية الكرم مدة طويلة تكلفا في أول الأمر حني يصبح الكرم فيما بعد خلقا مستقرا للإنسان وهكذا يمكن التغلب علي جميع عيوب الإنسان بالممارسة الفعلية للسلوك المضاد إي بالمشاركة الايجابية والممارسة العملية للسلوك المطلوب تعلمه .

٤ـ مناهج البحث كما استخدمها علم النفس الايجابي الاسلامي :

يعرف البحث العلمي أنه جهد علمي منظم يقصد به الكشف عن معلومات جديدة تسهم في تطوير المعارف الإنسانية وتطوير أفاقها ، وهذا الكشف عن الجديد في مضمار العلم لا يعني أن يكون اختراعا لم يسبق لاحد ان تطرق إلي جانب من جوانبه بل يمكن أن يكون العمل العلمي تنظيميا لمادة مبعثرة أو تصحيح لرأي خاطئ .

إن البحث العلمي نشأ منذ أن خلق الله الإنسان علي وجه البسيطة حيث كان الإنسان يبحث عن المعرفة بأنواعها للتوصل ألي أفضل السبل التي تحقق له أهدافه وتوفر له حياة كريمة فالمعرفة هي مجموعة المعاني والتصورات والآراء والمعتقدات والحقائق التي تتكون لدي الإنسان نتيجة لمحاولات متكررة لفهم الظواهر المختلفة المحيطة به والواقع أن المعرفة لا تقتصر علي ظواهر معينة بل تتناول كل ما يحيط بالإنسان وجميع ما يتصل به فمن المعارف ما يتصل بتكوين الإنسان البيولوجي والنفسي ومنها ما يتصل بعناصر بيئته الطبيعية والاجتماعية والثقافية (عبد الرحمن ، ٢٠٠٩)

وعندما تناول الباحثين البحوث في علم النفس الايجابي لم يهتموا بمراجعة المنهج المستخدم في هذا البحث أو ذاك وإنما استخدموا بشكل مباشر مناهج علم النفس المعتادة كالمنهج التجريبي والمنهج الوصفي لكن هذا التناول يحتاج إلي مراجعة فطبيعة الموضوعات التي يتم تناولها في علم النفس الايجابي قد تكون بها اختلاف عن موضوعات علم النفس السلبي المتداول الان ويزداد هذا التوجه وضوحا عندما نراجع تناول علم النفس الايجابي في إطاره الإسلامي تصور الإسلام للإنسان والكون وتفسير سلوكه وفي وضع برامج لتنمية صحته النفسية ووقايته من الانحراف وعلاج الانحراف وفي اختيار موضوعات البحوث وتفسير نتائجها ، ولا تتعارض تناوله للموضوعات أو لطريقة التناول مع العلم السائد والذي يتم تدريسه واستخدامه في الوقت الحالي ،

وإنما هو توجه حديث لبلورة وضع تصور ايجابي مشتق من الحضارة العربية للنظر في موضوعات تخص الإنسان المسلم وغير المسلم في المجتمع العربى وخاصة في العلوم الاجتماعية ، ومراجعة مناهج البحث المستخدمة حاليا مع علوم النفس عند النظر في تناول موضوع في علم النفس الايجابي ، وتفسير نتائج البحوث الايجابية وفق رؤية شاملة في النظر للإنسان والكون والحضارة والمجتمع ، ومن الضروري مراجعة الموضوعات التي يتم تناولها في علم النفس الايجابي مع المناهج التي تستخدم في التناول بما يخدم الأصول التراثية والحضارية للمجتمع عند تفسير النتائج مثلا أو عند التعرف علي العوامل المسببة لحدوث المشكلات .

وقد اهتم المسلمون بالبحث العلمى سعيا الى الاستقصاء المنظم والدقيق الذي يقوم به الباحث بغرض اكتشاف معلومات أو علاقات جديدة بالإضافة آلي تطوير أو تصحيح أو تحقيق المعلومات الموجودة فعلا وهو يشمل التجريب وألوان المسح العلمي وتحليل الوثائق والدراسات التاريخية وتفسير الأفكار التحريرية وما إلي ذلك بالاضافة الى بعض نشاطات الباحثين أو الدارسين الاخري في شكل مقالات علمية أو تقارير

وتعرف أساليب البحث العلمي بأنها طرائق بحثية بعينها تعتمد خطوات منهج البحث العلمي لكنها تختلف في طريقتها في تطبيق المنهج العلمي وهي تتوقف علي موضوع الدراسة ومقاصدها الخاصة والسبل المتاحة في تحقيق تلك المقاصد ويمكن ملاحظة ذلك في أبحاث المفكرين المسلمين الأوائل في مختلف مجالات العلمية فتلك الأبحاث تجعلنا نستنتج ونعرف الفرق بين البحث والمنهج والأسلوب رغم ان تلك البحوث العربية الإسلامية قد تكون متشابكة ولكنها مترابطة وفق نظم علمية ومنهجية دقيقة

وقد استفاد رواد النهضة الأوروبية مثل روجر بيكون ١٢١٤ وليونارد دي فيتشي ١٤٥٢ وغيرهم من العلوم العربية التي خلفها العرب لهم واعتمدوا عليها في بناء منهجهم وأسس حضارتهم الأوروبية الحديثة والواقع انه لا يوجد شيء من المعارف الإنسانية إلا وللمسلمين فيه بحث أو تطوير أو اضافة او إحاطة ومعرفة واقد استخدم المسلمون في أبحاثهم العلمية المنطق القديم والمنطق الحديث علي حد سواء فلم يظنوا كما ظن مفكروا العصور الوسطي من الاوروبين إن أرسطو قد وضع النظرية النهائية لقواعد الاستنتاج ولكنهم اهتدوا إلي أسلوب هام من أساليب التفكير هو ما يطلق عليه ألان اسم الاستقراء وعرفوا المنهج الرياضي الذي يعتمد علي المسلمات والبديهيات وعنهم نقل بيكون منهجه العلمي لأنه تتلمذ علي علماء المسلمين عندما حمل المسلمون شعلة الحضارة الفكرية للإنسانية ووضعوها في مكانها السليم فكان هذا ايذانا ببدء العصر العلمي القائم علي المنهج السليم في البحث فقد تجاوز الفكر العربي الإسلامي الحدود التقليدية للتفكير اليوناني وأضاف العلماء العرب المسلمون إلي الفكر الإنساني منهج البحث العلمي القائم علي الملاحظة والتجريب بجانب التأمل العقلي كما اهتموا بالتحديد الكمي واستعانوا بالأدوات العلمية في القياس .

وفي العصور الوسطي بينما كانت أوروبا غارقة في ظلام الجهل كان الفكر العربي الإسلامي يفجر في نقلة تاريخية كبري ينابيع المعرفة ثم نقل العرب التراث الإسلامي وأضافوا إليه إضافات جديدة حتى اكتملت الصورة وظهرت معالم الأسلوب العلمي السليم في إطار عام يشمل مناهج البحث المختلفة وطرائفه في مختلف العلوم التطبيقية والإنسانية فقد تمثل المسلمون المنهجية في بحوثهم ودراساتهم في مختلف جوانب المعرفة والمنهجية التي اختطوها لأنفسهم تلتقي كثيرا بمناهج البحث الموضوعي في عصرنا وشهد بذلك المستشرقين الذين كتبوا مؤلفات يشيدون فيها بما يتمتع به العلماء المسلمون من براعة فائقة

في منهج البحث والتأليف ولا شك بأن العرب قد استفادوا هم أيضا من العلوم الإغريقية والرومانية وحضارة أسيا ولكنهم حققوا فيها تقدما هائلا وطوروا في مختلف المجالات ولاسيما في مجال الرياضيات والميكانيكا والطب والكيمياء وكل العلوم التطبيقية والإنسانية .

إضافة إلي ذلك فالعرب والمسلمون بصفة عامة كان لهم الدور البارز في البحث والتقنية النظريين بين القرنين الثامن والثالث عشر تم اكتشاف أهم الاختراعات العلمية وتم إرساء أسس الحضارة الحديثة وقد قدم العالم الإسلامي العلماء والاكتشافات العلمية بأعداد كبيرة كما قدم الكثير من الإبداعات الفنية والمعمارية الرائعة والمكتبات الضخمة والمستشفيات الكبيرة ومختلف التقنيات والجامعات والصناعات وخرائط العالم وطرق الملاحة باستخدام الإجرام السماوية والكثير من الإسهامات الاخري ثم تم نقل المعرفة إلي الاوروبين عن طريق مراكز الحضارة الإسلامية في اسبانيا قبل نهاية العصور الوسيطة حينما ألحقت الحروب الصليبية بالعالم الإسلامي التدمير والخراب .

وعلي مر العصور استخدم الإنسان طرقا وأساليب للبحث العلمي اقتبست من الحقبة التاريخية التي عاش فيها فالبحث العلمي لدي العلماء المصريين في الحضارات المصرية القديمة استطاع الوصول بالانجازات العلمية إلي بناء الأهرامات والتقدم العلمي في مختلف العلوم كعلم الكيمياء والصيدلة والعقاقير وكان الفلاسفة والمفكرين اليونانيين إسهامات في البحث العلمي في التأمل والنظر العقلي ونقل البحث النظري ومن التاريخ والسفسطة الي الأكاديمية وعزله عن الحياة الاجتماعية ولقد استفادت الحضارة اليونانية من أساليب التفكير القادمة من الشرق خاصة نظرتها إلي الأخلاق والكمال والمثالية تأثيرات بها تأثير فعالا وفي هذا الصدد يشير بعض المؤرخين إلي ذلك فقال أفلاطون قد حزن حزنا كبيرا عندما مات سقراط واعتزل الحياة العامة فاتجه ألي مصر وتنقل منها إلي عدة بلدان ثم عاد إلي أثينا فأسس الاكاديميا بالقرب

من قرية كالون التي استقر فيها أواخر عمره يلقي الدروس ويصنف الكتب التي أسهمت إسهاما كبيرا في تطور الفلسفة والفكر الاجتماعي فقد بقي علي هذا النهج حول تلاميذه ومحبيه حتى مات عن عمر يقارب الثمانين وقد تناول عالم انه الاجتماع العراقي علي الوردي سيرة أفلاطون العلمية والمنهجية فقال انه حول البحث النظري من الشارع إلي الأكاديمية ، ويري آخرون أن أفلاطون يتميز بفكره العبقري بروح يونانية خالصة ومنهج فلسفي منطقي متكامل مسربل بالأسرار والتقاليد السحرية القادمة من الشرق وان نظرياته وآراءه العميقة والمتحلية بأخلاق الكمال والمثالية قد شملت الفلسفة العربية فأثرت فيها تأثير فعالا وخاصة فيما يتعلق بعلم التوحيد أو علم الأصول والأحكام وخلود النفس وسر مديتها وقد أشار الوردي أيضا إلي منطق أرسطو فقال كان عاملا في عزل المفكرين عن الناس وأصبح رجل الفكر يحتقر رجل العمل ويستهجن طريقة حياته ونمط تفكيره وأصبح يبني لنفسه القصور والعلالي ولا يفهم مشاكل الحياة ومن يقرأ تاريخ العلوم يري تأخر ظهور العلوم الاجتماعية بالنسبة للعلوم الطبيعية والسبب انتشار منطق أرسطو الذي اهتم بالحقائق المطلقة وأهمل الحقائق النسبية ووضع قواعد المنهج القياسي والاستدلالي في التفكير العلمي . (محمد عبد الرحمن ، ٢٠٠٩)

وعند مراجعة تاريخ المنهج العلمي في العصور الوسطي وبصفة خاصة في حقبة الحضارة الإسلامية نجد أن المسلمون قد استفادوا في هذه الفترة والتى تمتد من القرن الثامن حني القرن السادس عشر الميلادي ، وقد استفاد المسلمون في هذه الفترة من العلوم السابقة للمصريين القدماء والإغريق والرومان واليونان وتعتبر الحضارة الإسلامية حلقة اتصال بين تلك الحضارات القديمة ، ولم يكتف المسلمون بنقل حضارة من قبلهم فقط بل أضافوا إليها .

فالفكر الإسلامي تجاوز الحدود الصورية لمنطق أرسطو اي ان العرب عارضوا المنهج القياسي وخرجوا علي حدوده إلي اعتبار

الملاحظة والتجربة مصدرا للبحث العلمي كما أن العرب قد اتبعوا في اعمالهم العلمية أساليب مبتكرة في البحث فاعتمدوا علي الاستقراء والملاحظة والتدريب العلمي والاستعانة بأدوات القياس للوصول إلي النتائج العلمية وقد نبغ الكثير من العلماء المسلمين في مجال البحث العلمي مثل الحسن بن الهيثم وجابر بن حيان والخوارزمي والبيروني وابن سينا وغيرهم قد شهد علي نبوغ العلماء العرب في هذا المجال الكثير من رواد النهضة الأوروبيين مثل العالم الأمريكي الذي قال ان العرب أعظم المعلمين في العالم في القرون الوسطي ، فالعرب أسهموا بإنتاجهم العلمي في تقدم الحضارة وأسهموا بابتكار منهج الاستقراء واتخذوا الملاحظة والتجربة أساسا للبحث العلمي .

ولقد ساهم الفكر الإسلامي في تأصيل الحضارة الإنسانية ووضعها في مسارها الصحيح ونقلها من العشوائية والتخبط إلي المناهج العلمية التي تعتمد علي أسس وقواعد ومبادئ علمية وارسوا قواعد الموضوعية والشكلية في البحث والكتابة والاستقصاء ومن تلك القواعد والأسس التي وضعها العلماء المسلمون :

أ-قواعد منهج البحث العلمي التي يعتمد عليها في نقد مصادر الرواية
ب-قواعد منهج البحث العلمي التي يستند إليها في التجريح والتعديل
ج-قواعد التصنيف للروايات والآثار

ولقد تعددت اجتهادات العلماء المسلمين في اختيار المناهج العلمية في النظر إلي الإنسان والكون ومن اهما:

-أهمية اختيار الموضوعات البحثية الحديثة ووضع أساليب للبحث العلمي تناسبها
-العمل علي الاستفادة من جهود العلماء السابقين ومراجعة هذه الجهود بالنقد والتوضيح والتصحيح .
-ضرورة النظر لكلية الموضوعات وتجنب النظريات الجزئية بتناول الموضوعات

-العمل علي تصنيف المعارف والعلوم وإيجاد طرق للبحث تناسب كل منها
-العمل علي استحداث موضوعات بحثية جديدة وطرق تناولها تتناسب معها

وبمراجعة التراث العربي الإسلامي عند تناوله طرق البحث العلمي من وجهة نظر إسلامية فأننا نلاحظ ثلاث محددات لذلك :
١- ملائمة المنهج والموضوع وامكانية تناوله عقليا : أن أبرز مميزات المنهجية الإسلامية ونجاحها في تحقيق المعارف والعلوم هو التلاؤم بين المنهج والموضوع فالبحث في الطبيعة واكتشاف السنن والقوانين يلائمه المنهج التجريبي ، والبحث في استنباط الاحكام بلائمها المنهج الاستدلالي ، والمعارف الخبرية التقليدية يلائمها المنهج الوصفي ، وهكذا فان لكل نوع من المعرفة منهجا يلائمه بحيث تتولد عنه المعرفة الصحيحة من تطبيق المنهج المناسب ومن ميزات المنهجية العلمية الإسلامية عن المنهجات الاخري التناسب بين المجال المعرفي وإمكانية العقل الإنساني لان الإسلام لا يريد أن يبدد طاقة العقل دون فائدة ولا يريد أن يزج العقل في مجالات فوق قدراته مما يجعله يتخبط ولا يصل إلي علم صحيح
٢-تناول السلوك البشري القابل للقياس وتجنب الموضوعات الغيبية : ويتضح ذلك في التوجه إلي الوظائف العلمية وصرف النظر عمل لا طائل من بحثه :
يقول سبحانه (ويسألونك عن الروح قل الروح من آمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلا (الاسراء ،٨٥)
ويقول سبحانه وتعالي (يسألونك عن الأهلة قل هي مواقيت للناس والحج وليس البر بأن تأتوا البيوت من ظهورها ولكن البر من أتقي واتوا البيوت من أبوابها واتقوا الله لعلكم تفلحون) (البقرة ، ١٨٩)

فمن خلال الآيات الكريمة أدرك المسلمون فكرة الوظائف العلمية هدفا أساسيا في البحث العلمي فاتجهوا إلي دراسة وظائف الأشياء وميزاتها ، لتتكامل المعرفة بجميع جوانبها من حيث أنها نظرة شاملة مادية واجتماعية ونفسية ودينية وأخلاقية والتكامل بين مصادرها .

لقد دعا الاسلام الى الاعتماد في جميع المعارف على جميع جوانب المعرفة المادية والاجتماعية والدينية والنفسية والاخلاقية والتكامل بين الوحى والعقل والحس حتى يصل الانسان الى فهم دينه ودنياه .

ان المنهجية الإسلامية تنظر إلي مصادر المعرفة الثلاثية نظرة متكاملة لتحقيق الفوائد المرجوة من المعرفة ويدل علي هذا التكامل بيان دور العقل في الوحي أي دور المعرفة العقلية في فهم الدين فتكون معرفة العقل عبارة عن كسب ذاتي له ويبرز التكامل كذلك من خلال فهم دور الوحي في العقل وذلك بإيقاظ العقل وتزكيته وتنميته وحمايته وتحريره

ان وصول المسلمين إلي المنهج العلمي بهذه الميزات والخصائص لتصحيح الفكر الإنساني وتقويمه ووضعه علي طريق المعرفة العلمية الصحيحة ومنهجها كما أن جهود العلماء المسلمين في مختلف فروع العلم الرياضية والطبيعية والفلكية والإنسانية كانت الذخيرة الحية والقاعدة العريضة لانطلاق الحضارة الغربية المعاصرة لذا ينبغي أن تقدر جهود العلماء المسلمين وتوضح مكانها من نسق التقدم الإنساني ليعرف أن ديكارت وغيره كانوا تلاميذ لأمثال ابن الهيثم والبيروني وجابر بن حيان وكثيرين وغيرهم والذي أسهم فيه علماؤنا علي مدي قرون طويلة حيث كان الغرب أثناءها يغط في سبات عميق .

وبمراجعة خطوات المنهج العلمي الحديث في تناوله للسلوك البشري نلاحظ ان الحضارة العربية الإسلامية قد تناولت ذلك من قبل حيث استخدم المسلمون الاوائل خطوات المنهج العلمى بأشكال مختلفة .

المنهج التجريبى كما استخدمه المسلمون في الحضارة الاسلامية :

حيث يقوم الباحث بتفريغ البيانات العلمية المحصلة من أدوات الدراسة سواء أكانت اختبارات أم استبيانات وتجميع النتائج الجزئية المتناثرة وصياغة قانون كلي تبني عليه المعارف وبهذا يصبح العلم الحسي أساسا للحكم العقلي الكلي ففي القرآن الكريم والسنة النبوية أشارات تدل علي الحث علي استخدام المنهج التجريبي في الدراسات والبحوث وقد أستخدم العلماء المسلمون المنهج التجريبي في أبحاثهم المتعلقة بالنمو الإنساني ومن الإشارات الواضحة والدالة علي استخدام المنهج التجريبي قوله تعالي (وإذا قال إبراهيم رب أرني كيف تحيي ألموتي قال أو لم تؤمن قال بلي ولكن ليطمئن قلبي قال فخذ أربعة من الطير فصرهن إليك ثم أجعل علي كل جبل منهن جزءا ثم أدعهن يأتينك سعيا وأعلم أن الله عزيز حكيم) (البقرة ، ٢٦٠)

ان الله سبحاني وتعالي أمره أن يختار أربعة من الطير فيقربهن منه حتي يتأكد من مميزاتهن وان يذبحهن ويمزق أجسادهن ويفرقها علي الجبال المحيطة ثم يدعهن فتتجمع أجزاؤهن مرة أخري ويعدي إليه ساعيات فرأي إبراهيم عليه السلام بالتجربة الحية الامر الإلهي الذي يحدث في كل لحظة .

ويقول سبحانه وتعالي (أو كالذي مر علي قرية وهي خاوية علي عروشها قال أني يحيي هذه الله بعد موتها فأماته الله مائة عام ثم بعثه قال كم لبثت قال لبثت يوما أو بعض يوم قال بل لبثت مائة عام فأنظر إلي طعامك وشرابك لم يتسنه وانظر إلي حمارك ولنجعلك أية للناس وانظر إلي العظام كيف ننشزها ثم نكسوها لحما فلما تبين قال أعلم أن الله علي كل شيء قدير) (البقرة ، ٢٥٩)

فالله سبحانه وتعالي لم يقل له كيف بل رآه في عالم الواقع كيف فالمشاعر والاحسايس والتأثيرات قد تكون أحيانا من العمق فلا يعالجها برهان عقلي ، ولا منطق وجداني إنما يكون العلاج بالتجربة الشخصية الذاتية

المباشرة التي يمتلئ بها الحس ويطمئن إليها القلب فكانت التجربة الحسية الواقعية

ويمكن عرض خطوات المنهج العلمي من المنظور الاسلامي كما يلي :

١- الشعور بالمشكلة :

ان الشعور بوجود مشكلة يمد الإنسان بدافع قوي إلي حلها ولكي يصل إلي الهدف الذي يسعي إلي تحقيقه فأنه يبحث عن معلومات ويحاول وضع الفروض وهكذا فعل إبراهيم عليه الصلاة والسلام حينما شعر ببطلان عبادة الأصنام التي كان يعبدها قومه قال تعالي (قال أفتعبدون من دون الله ما لا ينفعكم شيئا ولا يضركم) (الانبياء ،٦٦)

٢- الملاحظة وجمع المعلومات ووضع الفروض :

يقوم الإنسان بعد شعوره بالمشكلة بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بها وبفحصها لإبقاء ما هو ملائم منها ويستبعد ما هو غير ملائم وعليه فأخذ إبراهيم عليه السلام يلاحظ بعض الظواهر الكونية فنظر إلي الكواكب والقمر والشمس وأخذ يحلل كل فرض

٣- التحقق من صحة الفروض والتجريب :

تقويم الفروض والتحقق من صحتها يعد أن يقوم الباحث بوضع الفروض فانه يقوم بتمحيص هذه الفروض ومناقشتها ويستبعد الفروض غير الملائمة إلي أن يصل إلي الفرض الملائم وإبراهيم عليه السلام استبعد جميع الفروض لعدم ملائمتها ثم توصل إلي حقيقة مؤداها أن الله سبحانه وتعالي هو الذي خلق الكواكب جميعها قال تعالي (إني وجهت وجهي للذي فطر السموات والأرض حنيفا وما إنا من المشركين)

ومن الشواهد الدالة علي استخدام التجربة في المنظور الإسلامي الأحاديث الواردة عن النبي صلي الله عليه وسلم وحثها علي استخدام الإحصاء لمعرفة عدد السكان أو المسلمين فعن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال (كنا مع رسول الله صلي الله عليه وسلم فقال أحصوا لي كم يلفظ الإسلام ويقول اكتبوا لي من يلفظ بالإسلام من الناس لأجل هذه

الوقائع وأمثالها والتعليقات التي صاحبتها لم يكن المنهج التجريبي عن الحضارة الإسلامية بل هو ابنها فقد طبق المسلمون منهج التجربة في العلوم الدينية أولا ثم نقلوه بعد ذلك للعلوم الطبيعية والإنسانية
أما الشواهد الدالة علي اهتمام العلماء المسلمين بالتجريب فيما يتعلق بالنمو الإنساني فيذكر البلدي أسلوب التجربة والقياس في تدبير الصبيان والأطفال من الامرض والأحوال التي تعرض لهم وعدم استخدام الأغذية والشراب والأدوية إلا ما شهدت التجربة بصحته وجميع ما يستعمل مع العمل على استخدام القياس معهم ، ووضع المقدمات من خلال الاستقراء وتتبع خواص الجزيئات عن طريق الملاحظة والمشاهدة والقيام بالتجارب واستبعادها ما لا يراه صالح واستخدام القياس المؤسس علي الاستقراء من أجل تجميع النتائج والترقي بخطوات البحث .

٤- <u>الوصول إلي مرحلة النتائج</u>

مراعيا التحري والنقد ومتحفظا من الخطأ في النتائج في كافة مراحل البحث حني يبتعد عن الأوهام العارضة

<u>خامسا :الوقاية الايجابية من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية في الاسلام :</u>

يدعو الإسلام إلي السيطرة علي الدوافع والتحكم فيها دون إسراف أو تجاوز وذلك لمصلحة الفرد ومصلحة المجتمع والإسلام يتخذ في ذلك عددا من الإجراءات الرشيدة التي تعمل علي الوقاية والتحصين والسيطرة علي الدوافع في مجموعة من الجهود الملموسة لتحقيق ذلك
التيار الأول : السيطرة علي الدوافع ومنع الإنسان لنفسه من الوقوع في المشكلات
التيار الثاني : التحصين والوقاية وتحقيق التوازن في الشخصية
التيار الثالث : التنمية المستمرة لتقوية الجانب الوقائي

<u>١-السيطرة علي الدوافع :-</u>

يدعو الإسلام (القرآن الكريم والسنة) إلي السيطرة علي الدوافع والتحكم فيها وإشباعها فقط في الحدود التي يسمح بها الشرع دون إسراف أو تجاوز لهذه الحدود لمصلحة الفرد والجماعة من خلال عدد من الخطوات

١-عدم كبت الدوافع الفطرية تجنب الإنسان من الوقوع في الصراع النفسي ويصبح عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية

٢-تنظيم إشباع الدوافع الفطرية والتحكم فيها وتوجيهها توجيها سليما تراعي فيها مصالح الفرد والجماعة

٣-النهي عن التعرض للإثارة والابتعاد عن مناطق الانزلاق في الوقوع في الأخطاء الكبيرة ، وعدم الإسراف في إشباع الدوافع الأولية فالإسراف في الأكل مضر بصحة الإنسان والإسراف في إشباع الرغبات والشهوات يغفل الإنسان عن طاعة الله وعبادته

٤-عدم الوصول بإشباع الدوافع الأولية إلي أن يكون الإشباع غاية في حد ذاته بحيث تصبح إي الدوافع هي المتحكمة في الإنسان فيما يسمي بانحراف الدافع

٥-السيطرة علي الانفعالات كالحزن والفرح فلا يجب الإسراف في الحزن أو الإفراط في الفرح (لكي لا تأسوا علي ما فاتكم ولا تفرحوا بما أتاكم) (الحديد ، ٢٣)

٦-توجيه الانفعالات إلي الاتجاهات الايجابية المفيدة للإنسان في الحياة كتوجيه العدوان إلي خارج الذات وخارج الجماعة التي يعيش بها الفرد وكذلك عدم الخوف إلا من الله سبحانه وتعالي والخوف من المخاطر التي تهدد حياة الإنسان فقط وكذلك التحكم في الغضب وعدم الثورة لأتفه الأسباب وعدم التكبر .

ومن هنا فاذا فشل الإنسان في ضبط دوافعه والتحكم فيها فأسرف في إشباعها وانغمس في لذاتها وجعل الحصول علي لذة الإشباع هدفا في ذاته وانحرفت الدوافع عن أهدافها الحقيقية فلم تعد بعد وسيلة لاستمرار حياة الفرد وبقاء النوع وإنما أصبحت غاية في ذاتها ولم يعد الإنسان هو

المسيطر عليها والمتحكم فيها وإنما أصبحت هي المسيطرة عليه والمتحكمة فيه وانحراف الدوافع وسيطرتها علي الإنسان قد يحدث بالنسبة لكل من الدوافع الفسيولوجية والنفسية علي السواء ومن أهم دوافعنا الفسيولوجية المعرضة للانحراف الدافع الجنسي وهو الجنسية المثلية التي مارسها قوم لوط ويتضح مما قاله القرآن عن هذا الانحراف الجنسي انه ظهرلأول مرة في تاريخ البشرية بين قوم لوط (ولوطا إذ قال لقومه أتأتون الفاحشة ما سبقكم بها من احد من العلمين . إنكم لتأتون الرجال شهوة دون النساء بل انتم قوم مسرفون) (الاعراف ،٨١)
و(أتأتون الذكران من العلمين . وتذرون ما خلق لكم ربكم من أزواجكم بل انتم قوم عادون) الشعراء ،١٦٥)
ومن الانحرافات الشائعة في دوافعنا النفسية ما نشاهده لدي بعض الناس من الحب الشديد للمال وتلهفهم علي امتلاكه واكتنازه والمال في الأصل هو مال الله تعالي استخلفنا فيه لإنفاقه في سبيله وفيما يرضيه وفيما يحقق أعمار الأرض وتقدم الإنسانية غير أن بعض الناس يجعلون تملك المال هدفا في ذاته فيقومون باكتنازه ولا ينفقونه في سبيل الله وفيما يفيد الناس ويساعد علي تقدم البشرية .

وعلي وجه عام فان الإسراف في إشباع الدوافع وعجز الإنسان عن ضبطها والتحكم فيها يؤدي إلي انحراف هذه الدوافع عن أهدافها الحقيقية في استمرار حياة الفرد وبقائه وتحقيق خيره وخير المجتمع فالإسراف في العدوان مثلا بحيث يصبح الإنسان ميالا في علاقاته مع الناس إلي العدوان والظلم انحراف والإسراف في التنافس بحيث يصبح الهدف الرئيس للإنسان في الحياة هو التفوق علي الغير والسيطرة عليهم بدنيا أو اقتصاديا أو سياسيا أو عسكريا إنما هو انحراف والإسراف في طلب الراحة والخمول والكسل والتمتع بنعيم الحياة وملاذها بحيث يصبح الهدف الرئيس للإنسان هو إن يحيا حياة دعة وترف وخمول دون إي شعور بالمسؤولية تجاه إفراد المجتمع الذي يعيش فيه والتعاون معهم

وتقديم يد العون والمساعدة إليهم إنما هو انحراف والاعتدال في إشباع الدوافع وعدم الإسراف في إشباعها وقاية الإنسان من الانحراف فخير الأمور الوسط . (نجاتي، ١٩٨٧)
(والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما) (الفرقان ٦٧،)
(ولا تجعل يدك مغلولة إلي عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا) (الاسراء ،٢٩)

٢- التحصين والوقاية وتوزان الشخصية :

يتجه علم النفس عموما إلي تحقيق الوقاية للإنسان من الوقوع في المخاطر ولو بحثنا في الإسهامات الإسلامية حول هذ١ المعني سوف نجد أن المنهج الإسلامي في أساسه يسعي إلي التحصين والوقاية من الوقوع في الأخطار المدمرة للفرد فما جاء الرسل إلا مبشرين ومنذرين إي لتحصين الفرد ومنعه من الوقوع في الأخطاء المهلكة ودعوة للعمل والتفاؤل والإقبال علي الله ومنهجه في العمل وعمارة الكون ويتبع المنهج الإسلامي في ذلك عددا من الطرق نذكر منها :
١-الإيمان يحقق الأمن النفسي للفرد : ان صلاة الجمعة تقوم في الواقع بدور وقائي ودور علاجي في نفس الوقت أما دورها الوقائي فيرجع إلي أنها تمد الفرد اذا ما داوم علي صلاة الجمعة منذ صغره بأنواع من المعلومات الدينية والإرشادات العملية التي تواجه سلوكه في الحياة توجيها سليما وتزيد من قدرته علي مواجهة مشكلات الحياة أما دورها العلاجي فيرجع إلي التأثير الذي تحدثه خطب صلاة الجمعة في زيادة استبصار الفرد لذاته ولما يعانيه من بعض مشكلات الحياة وفي تقوية إراداته علي مواجهتها ومقاومتها والتغلب عليها وقد يلجأ بعض الإفراد إلي التحدث مع الإمام بعد الانتهاء من الصلاة عما يعانون من مشكلات وقد يجدون في نصائح الإمام ما يخفف حدة قلقهم ويوجههم إلي الطريق السليم للتغلب علي مشكلاتهم أن الدور الذي تقوم به صلاة الجماعة

بصفة عامة وصلاة الجمعة بصفة خاصة في تقويم شخصية الأفراد وعلاجها إنما يشبه إلي حد ما الدور الذي يقوم به العلاج النفسي الجماعي وقد قام كلابمان وآخرون حديثا بنوع من العلاج النفسي الجماعي التعليمي الذي يعتمد أساسا علي مادة المحاضرات لزيادة استبصار المرضي لمشكلاتهم ولأنواع الصراع النفسي التي يعانونها وعملياتهم الدفاعية التي يقومون بها وما إلي ذلك من المعلومات التي يحتاج إليها المرضي النفسيون لمساعدتهم علي التغلب علي مشكلاتهم ومن الواضح أن هذا النوع الحديث من العلاج النفسي الجماعي التعليمي انما يشبه في أساسه الدور الذي تقوم به خطبة صلاة الجمعة في علاج بعض المشكلات النفسية الخفيفة الناشئة عن ضغوط الحياة أو في الوقاية منها ومما يجدر إن لاحظه إن العلاج النفسي يتدخل عادة لمساعدة المريض حدوث المرض النفسي غير ان الصلاة بعامة وصلاة الجمعة خاصة إنما تعمل علي وقاية الفرد من الإصابة بالمرض النفسي ولا شك أن الوقاية خير من العلاج ولذلك كان فضل الصلاة من هذه الناحية عظيما (نجاتي، ١٩٨٧)

٢-أداء العبادات يحصن الفرد من الوقوع في السلوكيات المنحرفة أو التعرض للاضطرابات النفسية : فالصيام علي سبيل المثال وللصيام فوائد نفسية كثيرة ففيه تربية وتهذيب للنفس وتهذيب النفس وعلاج لكثير من أمراض النفس والجسم فالإمساك عن الطعام والشراب من قبل الفجر ألي غروب الشمس في جميع أيام شهر رمضان إنما هو تدريب للإنسان علي مقاومة شهواته والسيطرة عليها ويؤدي ذلك إلي بث روح التقوى فيه .

(يأيها الذين امنوا كتب عليكم الصيام كما كتب علي الذين من قلبكم لعلكم تتقون) (البقرة ،١٨٣)

اي لعلكم تتقون المعاصي فأنه يكسر الشهوة التي هي مبدؤها وفي الحديث الشريف رواه البخاري وأبو داود (الصيام جنة المسلم فإذا كان

أحدكم صائما فبل يرفث ولا يجهل لان امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل اني صائم والذي نفس محمد بيده لخلو فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك ويترك طعامه وشرابه وشهواته من اجلي الصيام لي وانأ اجزي به والحسنة بعشرة أمثالها)

ان استمرار هذا التدريب علي ضبط الشهوات والسيطرة عليها مدة شهر كل عام لا شك يؤدي إلي تعليم الإنسان قوة الإرادة وصلابة العزيمة لا في التحكم في شهواته فقط وإنما في سلوكه العام في الحياة وفي القيام بمسؤولياته وأداء واجباته ومراعاة الله تعالي في كل ما يقوم به من إعمال وفي ذلك أيضا تربية ضمير الإنسان فيصبح الإنسان ملتزما دائما بالسلوك الحسن الأمين بوازع من ضميره من غير حاجة إلي رقابة من احد عليه وفي الصيام أيضا تدريب الإنسان علي الصبر والجوع والعطش والامتناع عن الشهوات ويقوم الإنسان بعد ذلك بتعميم خصلة الصبر التي تعلمها من صيامه علي جميع نواحي حياته الاخري فيتعلم الصبر علي تحمل مشاق السعي وراء الرزق وإلام المرضي ومتاعب الحياة ومصائبها والصبر من الخصال الإنسانية الحميدة التي أوصي الله تعالي الإنسان إن يتحلي بها فهي خير معين له علي تتحمل مشاق الكفاح في الحياة ومجاهدة النفس ومقاومة أهوائها وشهواتها .

ومن الفوائد النفسية للصيام أيضا انه يشعر الغني بالأم الجوع ويبعث في نفسه عواطف الرحمة والشفقة علي الفقراء والمساكين فيدفعه ذلك إلي البر بهم والإحسان إليهم مما يقوي في المجتمع روح التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعي وفضلا عن هذه الفوائد النفسية للصيام فان فيه أيضا فوائد طبية وعلاجا من الإمراض البدنية ومن المعروف إن لصحة الإنسان البدنية تأثير في صحته النفسية ومن الحكم الشائعة (أن العقل السليم في الجسم السليم) (نجاتي، ١٩٨٧)

وفريضة الزكاة التي تفرض علي المسلم إخراج نصيب معلوم من ماله كل عام لإنفاقه علي الفقراء إنما هي تدريب للمسلم علي العطف

علي المحتاجين من الناس ومد يد العون إليهم ومساعدتهم علي سد حاجاتهم الضرورية أنها تقوي في المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع الفقراء والمساكين وتبث فيعه الشعور بالمسؤولية نحوهم وتدفعه إلي العمل   علي إسعادهم والترفيه عنهم أنها تعلم المسلم حب الآخرين وتخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والطمع وقد سبق أن اشرنا إلي أن قدرة الفرد علي حب الناس وإسداء الخير إليهم والعمل علي إسعادهم يقوي فيه الشعور بالانتماء الاجتماعي ويشعره بدوره الفعال المفيد في المجتمع مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه و أمر له أهمية كبيرة في صحة الإنسان النفسية وقد قال القران عن الصدقة سواء كانت زكاة مفروضة أو تطوعا أنها تطهر النفس وتزكيها (خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها)

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة علي الفقراء وهي تزكي النفس (أي تنميها وترفعها بالخيرات والبركات الخلقية والعملية حتي تكون بها أهلا للسعادة الدنيوية والأخروية وروي احمد عن انس رضي الله ان النبي صلي الله عليه وسلم قال لرجل من تميم سأله كيف ينفق ماله (تخرج الزكاة من مالك فإنها طهره تطهرك وتصل أقرباءك وتعرف حق المسكين والجار والسائل .

٣-التدريب علي الالتزام بعدد من الاستراتيجيات الايجابية للمحافظة علي النفس وتحصينها من التعرض للمخاطر كالدعوة إلي التحلي بسلوك الصبر والامل في تحقيق الهدف، فيدعو القرآن المؤمنين إلي التحلي بالصبر لما فيه من فائدة عظيمة في تربية النفس وتقوية الشخصية وزيادة قدرة الإنسان علي تحمل المشاق وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها ونكبات الدهر مصائبه ولتعبئة قدراته لمواصلة الجهاد في سبيل أعلاء كلمة الله تعالي

(واستعينوا بالصبر والصلوة وإنها لكبيرة إلا علي الخشعين) (البقرة ٤٥،)

(يأيها الذين أمنوا استعينوا بالصبر والصلوة إن الله مع الصابرين)
(البقرة ،١٥٣)
(يأيها الذين أمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون)
(ال عمران ، ٢٠٠)
والمؤمن الصابر لا يجزع لما يلحق به من آذي ولا يضعف أو ينهار اذا ألمت به مصائب الدهر وكوارثه فلقد وصاه الله تعالي بالصبر وعلمه ان ما يصيبه في الحياة الدنيا أنما هو ابتلاء من الله تعالي ليعلم الصابرين منا
(ولنبلوكم حني نعلم المجهدين منك والصبرين ونبلواخباركم) (محمد ٣١،)
والصبر يعلم الإنسان المثابرة علي العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العلمية والعملية فأن معظم أهداف الإنسان في الحياة سواء في ميادين الحياة العملية التطبيقية من اجتماعية واقتصادية وسياسية أو في ميادين البحث العلمي تحتاج الي كثير من الوقت وكثير من الجهد حني يمكن بلوغها وتحقيقها ولذلك كانت المثابرة علي بذل الجهد والصبر علي معاناة العمل والبحث عن الصفات الهامة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف.

٣- التنمية المستمرة لتقوية الجانب الوقائي :

يسعي المنهج الإسلامي إلي الاستمرار في تقوية شخصية الفرد وتحصينها وتزويدها بما هو في صالحها للعمل علي استمرار ايجابيتها في الحياة ببرامج تنموية مستمرة لتقوية الجانب الوقائي للمنع من التعرض للمخاطر ويتخذ في ذلك عددا من الطرق منها :
١-تقوية دافع التدين
٢-التغلب علي أخطاء التفكير
٣-السعي إلي ابتكاريه الحلول وتفرد السلوك الايجابي

٤ ـالعمل علي التدرج في تعديل السلوك
٥ـالتدريب علي علاج النسيان عن برنامج تقوية وتحصين الذات والتغلب علي الغفلة عن الواجبات التي يلتزم بها الفرد ، ونتاول كلا من الجوانب السابقة ببعض التوضيح :

١ ـتقوية دافع التدين :

يوجد في الإنسان استعداد فطري للبحث عن الإله ومعرفة الله سبحانه منذ بداية خلق الإنسان(وإذا اخذ ربك من بنى ادم من ظهورهم ذريتهم واشهدهم على انفسهم ألست بربكم قالوا بلى شهدنا ...) (الاعراف ١٧٢،)

فيري ان انشغال الإنسان بالحياة ومطالبها يتبعه قليلا أو كثيرا من الالتزام بمنهج الله القويم لسلامة الإنسان والمحافظة عليه ولذلك كان دور الرسل مبشرين ومنذرين ودعاة إلي العودة إلي المنهج المحدد للإنسان للالتزام به خاصة عند تعرض الإنسان للكوارث والصعوبات قال تعالي : (هو الذي يسيركم في البر والبحر حني أن كنتم في الفلك وجرين بهم بريح طيبة وفرحوا بها جاءتها ريح عاصف وجاءهم الموج من كل مكان وظنوا أنهم أحيط بهم دعوا الله مخلصين له الدين لئن أنجيتنا من هذه لنكونن من الشكرين (يونس ٢٢)

(قل من ينجيكم من ظلمت البر والبحر تدعونه تضرعا وخفية لئن انجنا من هذه لنكونن من الشكرين) (الانعام ،٦٣)

وبفحص دور القيم الدينية والأخلاقية في الحفاظ علي الذات وتطورها وفعاليتها والتخلص من الاضطرابات النفسية ودورها في وقاية جهاز المناعة وتقويته ودراسة منظومة العلاقات بين التدين وكيف الحياة وشكر النعمة والرضا والتنعم علي بصيرة لدي فئات المرض النفسي والبحث في أدلة نضج الإحكام الأخلاقية وما يترتب عليها من نتائج والكفاءة الاجتماعية والتدين وفعالية الذات في التخفيف من معاناة المرض

النفسي والعلاقات الاجتماعية الحميمة وغير الحميمة كالزمالة وحسن الجوار وحسن العشرة في الطريق وإتقان العمل (نجاتي، ١٩٨٧)

٢-التغلب علي أخطاء التفكير

يسعي علم النفس الايجابي في الإسلام ألي الالتزام بالتفكير الصحيح والاستدلال العقلي وعدم التقليد إلا في السلوكيات السوية حيث أن طبيعة الإنسان تميل إلي التقليد فيدعو هذا المنهج إلي التعلم من الآخرين كل ما هو حسن وعدم التقليد إذا رأي أنهم ابتعدوا عن المنهج القويم ولقد حث القرآن الإنسان في كثير من آياته علي السير في الأرض والملاحظة والتفكير في آيات الله في الكون وقد ذكرنا كثيرا من هذه الآيات من قبل في الفصل السابق الخاص بالتفكير في القرآن ولا شك أن اهتمام القرآن بدعوة الناس إلي الملاحظة والتفكير في الكون وما فيه من مخلوقات أنما يشير بوضوح ألي اهتمام القرآن بدعوة الناس إلي التعلم عن طريق ملاحظتهم للأشياء وتجربتهم العملية في الحياة وعن طريق تفاعلهم مع الكون وما فيه من مخلوقات وإحداث سواء كان ذلك عن طريق التجربة العملية ويتعلم الإنسان أيضا عن طريق التفكير فحينما يفكر الإنسان في حل مشكلة معينة فانه يقوم في الواقع بنوع من المحاولة والخطأ ذهنيا فهو يستعرض في ذهنه الحلول المختلفة للمشكلة ويرفض الحلول الخاطئة أو غير الملائمة ثم يختار الحل الذي يراه ملائما وصحيحا فعن طريق التفكير يتعلم الإنسان حلولا جديدة لمشكلاته ويكشف علاقات بين الأشياء والإحداث ويستنبط مبادئ ونظريات جديدة ويهتدي إلي ابتكارات واختراعات جديدة ولذلك يسمي بعض علماء النفس المحدثين عملية التفكير بعملية التعلم العليا

والمناقشة والحوار واستشارة أهل الرأي من العوامل التي تساعد علي توضيح التفكير مما يؤدي إلي الاهتداء إلي الحق والوصول إلي حلول سليمة للمشكلات التي تبحث وقد حث القرآن علي الشورى ونوه بفضل المؤمنين الذين يتشاورون في أمورهم بغية الوصول إلي الحق وتحقيق

العدل في المجتمع (والذين استجابوا لربهم وأقاموا الصلوة وأمرهم شوري بينهم ومما رزقهم ينفقون (نجاتي، ١٩٨٧)
٣-السعي إلي ابتكارية الحلول :
ويعني تدريب الفرد علي البحث عن الحلول للمشاكل والصعوبات التي يتعرض لها الفرد حتى لو كان الحل مبتكرا وجديدا وعدم تكرار السلوك الذي لايحقق للفرد الفائدة والتفوق ومن العوامل التي تساعد علي إثارة الدافع والانتباه وقوع بعض الإحداث أو المشكلات الهامة التي تهز وجدان الناس وتثير اهتمامهم وتشغل بالهم ويكون الناس عادة تحت تأثير هذه الإحداث الهامة التي تمر بهم في حالة تهيؤ واستعداد لتعلم العبرة المتضمنة في هذه الإحداث وقد استعان القرآن بالإحداث الهامة التي كانت تمر علي المسلمين لتعليمهم بعض العبر المفيدة لهم في حياتهم ومن الطبيعي أن يكون المسلمون في أوقات وقوع هذه الإحداث المثيرة إلي وجدانهم أكثر استعداد وأكثر قبولا لتعلم العبرة واستيعابها ومن أمثلة ذلك ما حدث في غزوة حنين حينما أعجب المسلمون بكثرتهم وقوتهم واطمأنوا إلي أنهم سينتصرون علي الكفار ونسوا أن النصر بمشيئة الله وحده فأراد الله تعالي أن يعلم المسلمين أن الكثرة لا تؤدي بالضرورة الي النصر وإنما ينصر الله من يشاء من عباده الذين يعمر الإيمان والتقوى قلوبهم حني ولو كانوا قلة ، (لقد نصركم الله في مواطن كثيرة ويوم حنين إذا عجبكم كثرتكم فلم تغن عنكم شيئا وضاقت عليكم الأرض بما رحبت ثم وليتم مدبرين . ثم انزل الله سكينته علي رسوله وعلي المؤمنين وانزل جنودا لما تروها وعذب الذين كفروا وذلك جزاء الكفرين) (التوبة ،٢٥)

ولا يتعرض علماء النفس المحدثون لدراسة الإلهام الإلهي ولكنهم حينما يدرسون التفكير المبدع فأنهم يطلقون مصطلح (الإلهام)أو (الإشراق) علي ظهور الأفكار المبدعة التي يبدو أنها تظهر فجأة لبعض المفكرين إثناء تفكيرهم في بعض المشكلات وهم يفسرون هذ١ النوع من

الإلهام بأنه ينبثق من عقل المفكر نفسه وهو ليس شيئا يفيض عليه من مصدر خارجي فحينما يفكر الإنسان في مشكلة ما مدة طويلة دون أن يهتدي إلي حلها فانه عادة ما يتركها فترة من الزمن يرتاح فيها ذهنه ، ثم يعود إلي التفكير فيها فيما بعد وتحدث في هذه الفترة من الراحة والتي يسميها علماء النفس بفترة الحضانة تغيرات هامة في عملية التفكير ، فأولا يتخلص التفكير من بعض الشوائب التي كانت تعوقه عن الوصول إلي الحل .

وثانيا يرتاح الذهن من الإجهاد الذي يصيبه من مواصلة التفكير في المشكلة فإذا عاد إلي التفكير فيها فيما بعد ، يكون أكثر صفاء ونضارة .

وثالثا يحدث نوع من التنظيم في معلومات الإنسان مما يؤدي إلي اتضاح بعض العلاقات التي لم تكن واضحة من قبل وظهور بعض الأفكار الجديدة والاهتداء إلي حل للمشكلة ويري بعض علماء النفس انه يحدث نوع من التفكير اللاشعوري في المشكلة ويبدو أن بعض النشاط العقلي يستمر علي نحو ما ، وليس هناك في الواقع تعارض بين التفسير العلمي للإلهام الذي يذهب إليه علماء النفس المحدثون في تفسيرهم للتفكير المبدع وبين التفسير الديني له ان علماء النفس المحدثين يتوقفون فقط في تفسيرهم عند العمليات الفسيولوجية التي تتم في المخ والعمليات السيكولوجية المصاحبة لها غير انه من وجهة نظر الدين فانه مع التسليم بما يقوله علماء النفس المحدثون عن العمليات الفسيولوجية التي تتم في المخ وما يصاحبها من عمليات سيكولوجية فإننا نتجاوز هذا المستوي من التفسير(نجاتي ، ١٩٨٧)

<u>٤ -العمل علي التدرج في تعديل السلوك :</u>

يهتم علم النفس الايجابي الاسلامي إلي العمل علي التدرج في الأعمال الجديدة والمشروعات وعدم القفز من فكرة الي فكرة أخري دون الترتيب

والتنظيم والسعي إلي وضع خطط وبدائل لذلك فالتدرج في العمل يؤسس له ويحميه من السقوط والتعرض لهزات وتراجع ووضع خطط للإعمال وتنفيذها وفق خطوات لا يعرض الفرد لمخاطر السقوط والهزات النفسية

٥-التدريب علي علاج النسيان :

إن علاج نسيان الإنسان للمنهج القويم للسلوك يحقق السعادة اما في ذلك من أهمية عظمي بالنسبة للسعادة الإنسان سواء في الدنيا أو في الآخرة وإذا كان المبدأ الذي يقوم عليه علاج هذا النوع من النسيان هو تكرار ذكر الله حني تثبت هذه العادة وتستقر في سلوك الإنسان فإننا نستطيع أن نستنتج من ذلك أيضا أن علاج نسيان الله سبحانه وتعالي وغفلته عن الآخرة إنما يكون بالإكثار من ذكره تعالي بصفة مستمرة يكون الله حاضرا في القلب علي الدوام لا يغفل الإنسان عن ذكره لحظة وهذا يذكرنا بأحد مبادئ التعلم التي تكلمنا عنها من قبل وهي تكرار فان تكرار ذكر الله تعالي يكون عند الإنسان عادة ذكر الله وتسبيحه بحيث تصبح العادة ثابتة ومستقرة في سلوكه تصدر عنه في كل لحظة من لحظات حياته دون جهد أو عناء فيكون الله سبحانه وتعالي حاضرا دائما في القلب وهي حالة يهدف إلي تحقيقها كثير من الصوفيين من تكرار قيامهم بالتدريبات والرياضات الروحية

ولما كان القرآن كتاب عقيدة وليس كتاب علم فانه من الطبيعي أن يعني القرآن بمشكلة نسيان الإنسان لله تعالي وغفلته عن الآخرة كما يعني بعلاج هذا النوع من النسيان .

سادسا :العلاج الايجابي في الاسلام :

وفي هذا الجزء سوف نتحدث عن علم النفس الايجابي ، ثم عن علم النفس الايجابي الاسلامي

العلاج النفسي الايجابي :

أن الغرض الرئيسي من تعظيم القوي في العلاج الايجابي الحديث هو مواجهة أسباب الاضطرابات الإكلينيكية وهو أن بعض عناصر القوى تعمل في اتجاه يحمي من الاضطراب فالتفاؤل علي سبيل المثال يعمل علي الحماية من الاكتئاب والتدفق في التدريبات الرياضية يعمل علي الحماية من إدمان العقاقير وفاعلية الأخلاقيات والمهارات الاجتماعية تعمل في اتجاه مضاد للفصام حيث أن منظور علم النفس الايجابي يستخدم نظرية الدفع في الاتجاه المضاد عن طريق العوامل الواقية .

والوقاية في علم النفس الايجابي يقصد بها خلق علم لدراسة القوي ترتكز رسالته في فهم وتعليم كيفية دفع وتنمية الفضائل والقوي الاتسانية في الأفراد في سن مبكرة أو عند الأفراد المعرضين للخطر.

أن تعليم الأطفال في العاشرة من العمر مثلا مهارات التفكير والسلوك المتفائل يخفض معدل الاكتئاب الي النصف عندما يصلون إلي البلوغ وقدم سيلغمان مع مجموعة عمل أفكار حول الوقاية فالتقدم الذي يمكن أن يحدث لمنع المرض النفسي يأتي من إدراك وتنمية منظومة من القدرات والكفاءات والفضائل في الشباب مثل الرؤية المستقبلية والأمل ومهارات العلاقات الشخصية والشجاعة والتدفق والإيمان وأخلاق العمل.

وسوف نعرض فيما يلى لما يراه علم النفس الايجابي في التشخيص والقياس والعلاج :

١-<u>التشخيص النفسي في علم النفس الايجابي :</u>

يعتمد المعالجون النفسانيون عبر العالم في تشخيص الاضطرابات النفسية علي تصنيف الامم المتحدة وبشكل كبير علي dsm والذي تنشره الجمعية الأمريكية لعلم النفس والذي وصل إلي إصداره الخامس فهو يساعد علي فهم وتحيد وقياس وتشخيص الاضطرابات النفسية فهو (يمثل حقيقة أيدلوجية متكاملة لممارسة الخدمات النفسية المبنية علي عدة فرضيات مشابهة لفرضيات الطب من حيث التركيز علي الأمراض

والجوانب المرضية هذه الإيديولوجية في التشخيص والتعامل مع الفرد أدت إلي التركيز الشديد علي الجوانب السلبية أو ما يحتاج إلي إصلاح في الفرد وبالتالي بنيت عليها ممارسات عديدة وأجريت أبحاث كثيرة بل وسنت قوانين متعددة للتأقلم والتكيف مع هذه النظرية التي لا تعترف بأهمية التعامل مع أي جانب في الفرد غير الجانب المرضي أو السلبي ، ولتجاوز هذا الدليل التشخيصي والإحصائي الذي يركز علي الاضطراب والعجز كان لابد من وضع دليل مشابه في شكله مخالف في محتواه يهتم بتصنيف حديث للقوي الأخلاقية والفضائل الإنسانية بحيث يعتمد عليه علماء علم النفس الايجابي والمعالجون فكان ذلك من خلال كتاب القوي الأخلاقية والفضائل والذي نشرته الجمعية النفسية الأمريكية سنة ٢٠٠٤ والذي استنبط من أهم الثقافات العالمية والفلسفات والأديان لكي يحضي بالقبول والعالمية وهذا الدليل للقوي والفضائل يحتوي علي ستة مجموعات للفضائل وكل مجموعة ينطوي تحتها فضائل أخري

المعالج الايجابي لا يتجه في تشخيصه إلي البحث والتحري عن جوانب القصور والعجز من اجل معرفة درجة الاكتئاب أو القلق أو غيرها بل يبحث عما لديه من مهارات وقوي فيقيس السعادة وما لديه وثقة بالذات وما لديه من أهداف في الحياة فهي بمثابة مؤشرات علي تمتعه بالصحة النفسية وتنميتها تعمل كقوي دافعة ومحصنات من الاضطراب النفسي

<u>٢-القياس في علم النفس الايجابي :</u>

الممارس والباحث النفسي في علم النفس الايجابي يحتاج إلي أدوات ومقاييس تناسب التوجه الذي يتبناه في دراساته فمعظم الجهود في القياس النفسي كانت تدور في التغلب علي ما هو ناقص أو معيق أو غير فعال ما يعد اضطرابا إما ما يقيس السمات الايجابية فيكاد يكون معدوما (علم النفس الايجابي يهدف إلي إيجاد بعض التوازن في القياس سواء بإيجاد أدوات تقيس السمات الايجابية وإدخال ممارسة قياس الفضائل أو القوي الأخلاقية إلي الخدمات النفسية وبرامج التدريب كما أن وجود مثل هذه

الأدوات المتوازنة يعطي القدرة للممارس والعميل علي تنمية ما هو فعال ومفيد في حياته وقياس مدي تقدمه في اكتساب وتنمية هذه الايجابيات

أن وجود القياس الايجابي يساعد علي فهم الفرد بشكل أشمل من مجرد إلصاق اسم المشكلة ويدعم ويشجع الفرد علي الاستفادة من ايجابياته وتنميتها فالقياس في علم النفس الايجابي يركز علي قياس جوانب القوي الإنسانية مثل الذكاء الانفعالي والعمليات النفسية الصحية مثل عملية الصبر أو النتائج الايجابية مثل السعادة والرضا .

مع بروز هذا التيار ودعوة مارتن سيلغمان إلي الدفع بحركية القياس النفسي الايجابي ظهرت عدة محاولات جادة في إيجاد مقاييس مناسبة تستخدم لذلك .

العلاج في علم النفسي الايجابي :

أن العلاج النفسي الايجابي مكون عظيم ونشط في العلاج كما يحدث ألان ويمكن أن يصبح أكثر فاعلية في العلاج النفسي إذا تم الالتفات وتقويته من هذه المقولة ننطلق إلي ابسط مفهوم العلاج النفسي الايجابي وما هي مبادئه وتقنياته يقول رياض العاسمي أن هناك تعريفات متعددة أطلقها أصحاب الاتجاه الايجابي في العلاج النفسي وعلي رأسهم سليغمان الذي يري أن التدخلات العلاجية تتضمن التركيز علي نقاط القوة الايجابية والفضائل السامية لدي العميل وتنميتها وتعزيزها بهدف الحد من المشكلات التي يمكن أن يعاني منها العلاج النفسي الايجابي في نظر رشيد هو أسلوب علاجي في علم النفس الايجابي يسعي إلي توسيع نطاق العلاج النفسي التقليدي من خلال تنمية الموارد أو المصادر الايجابية القوة والمعني بالإضافة إلي علاج الإعراض المرضية النفسية وإبراز المصادر الايجابية التي قد تخدم العملاء بشكل أفضل عندما يواجهون تحديات الحياة الصعبة

في هذا الإطار ينبغى ان نهتم بالبحث في تحسين جودة الحياة من خلال المساندة الاجتماعية وبرامج التدخل وتنمية الصحة النفسية التي تتضمن تقدير الذات والتفاؤل والرضا عن الحياة وفعالية الذات ومعني الحياة وكذلك تحسين الرعاية الصحية للفرد والعمل علي إعداد برامج وقائية علاجية

العلاج النفسي الايجابي لا يتوقف بالتخلص من الإغراض بل يبدأ بالتخلص من الإعراض إي إن علاج الأعراض المرضية ما هو إلا نقطة بداية لما يجب أن تتطور له بعد ذلك حياة المريض النفسي من انجازات وتغيرات ايجابية بعد التخلص من حشائش الضرر النفسي التي تسببت فيها إعراض المرض وهناك الكثير من الدلائل تقدمها لنا الممارسة الاكلينيكة بينت أن تركيز العلاج علي جوانب القوة وإعانة الشخص علي اكتشاف الجوانب الايجابية في تفكيره وسلوكه تحقق له أولها كثيرا من النجاح في العملية العلاجية

ويستند العلاج الايجابي علي ثلاث افتراضات هي :

أولا : رغبة العملاء بالنمو والرفاة والسعادة بدلا من مجرد السعي إلي تجنب الشقاء والقلق لان علم النفس المرضي يولد عندما يتم إحباط النمو.

ثانيا : المصادر الايجابية كنقاط القوة تكون حقيقية وواقعية مثل الأعراض والاضطرابات والتي لا تحتاج إلي جهد إظهارها مثل الدفاعات أو الأوهام التي تلعب دورا في التظليل علي حقيقة الاعراض المرضية .

ثالثا : يمكن أن تتشكل العلاقات العلاجية الفعالة من خلال مناقشة كل من جوانب النقاط القوة الايجابية وليس فقط تحليل مطول وشامل لنقاط الضعف والعجز.

العلاج في علم النفس الايجابي يهدف إلي تحقيق أهداف عليا كنشر جودة الحياة وازدهارها ويتم التركيز علي الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه وكيفية استخدام ايجابياته وايجابيات بيئته للمساعدة في

الوصول للهدف ذلك يتطلب الخروج من حدود التغيير الفردي إلي المساهمة في إحداث تغييرات ايجابية في بيئة العميل ولذلك يطرح المرشد أو المعالج السؤال التالي ماذا يمكن أن أقوم به مع عميلي لزيادة العمليات والوظائف والصفات المرتبطة مع الصحة النفسية إضافة للسؤال عن كيفية تقليص أو التخلص من مظاهر الاضطراب النفسي ولذلك يتحول العميل من مريض يحمل مشكلة نفسية إلي فرد يرغب في تحقيق هدف نفسي مثلا قد يرغب الشخص في اكتساب صفة مثل التواضع أو زيادة استمتاعه بصحبة أبنائه أو زوجته أو يرغب في التحول ألي شخص ذو فاعلية عالية في مجتمعه وعمله وبالتالي التحسين من ظروف حياته وإكسابه جودة عالية في مجتمعه وعمله ، فأيا كان الهدف للإرشاد أو العلاج النفسي الايجابي فهو خاضع للتعريف الثقافي ففي المجتمع العربي والإسلامي مثلا قد يكون احد أهداف العمل أن يكثر الفرد من شعوره بالرضا عما قسمه الله له من رزق أو ولد أو أي قضاء لا يري له ردا بينما قد يرغب فردا أخر بالتحلي بصفة مهمة في ثقافتنا الإسلامية مثل التواضع بينما يسعي شخص آخر ألي تحويل مفهوم العمل الصالح إلي واقع ممارس في حياته العملية

يقول سيلجمان ٢٠٠٦ أن استخدام علم النفس الايجابي في العلاج النفسي يهجر النقطة العمياء الأساسية في نتائج البحوث المعتمدة في المجال :البحث عن الصدق الامبريقي للعلاجات النفسية في صيغته الحالية يقيدنا ويصفد أيدينا بالتركيز فقط علي تعيين فعالية وصدق فنيات علاجية معينة يدعي أنها تصلح الضرر أو التلف انطلاقا من خريطة الفئات التشخيصية المرضية المتضمنة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية المختصرة تتجه بصورة مباشرة إلي مداواة أو شفاء الضرر أو الاذي وهذا في واقع الأمر يسرق من المرض أقوي الأسلحة في ترسانة العلاج النفسي جعل مرضانا كائنات بشرية أقوي وأكثر ايجابية وسعادة وبالتالي فان العمل في العلاج النفسي انطلاقا

من وتأسيسا علي النموذج الطبي والنظر ببطء إلي المسكنات أو المراهم التي تلطف وتشفي الجروح سطحيا يعد بمثابة إخراج علمنا والكثير من ممارساتنا من مكتنه الصحيح بمعني أخر اعتناق أو قبول نموذج المرض في العلاج النفسي يفقدنا حقنا المكتسب كعلماء نفس ويعيرنا في الواقع من هذه الصفة فصفتنا الأساسية كعلماء نفس في السعي لعلاج صيغ الخلل والقصور وتنمية مختلف ممكنات القوة والتميز وتنمية مختلف ممكنات القوة والتميز في نفس الوقت

العلاج النفسي من منظور ايجابي اسلامي :

يعتمد العلاج النفسي الايجابي علي مجموعة من التقنيات أو الاستراتيجيات الجديدة ومن أهمها : غرس الأمل وبناء نقاط القوة ، وزيادة الامتنان أو الشكر، والتدفق والكفاءة الذاتية وغيرها من الفنيات التي تبرز تباعا مع تطور هذا التيار الحديث .

ان علم النفس الايجابي بشكل عام سواء الحديث أو الاسلامي يركز علي أوجه القوة عند الإنسان بدلا من تركيزه علي أوجه القصور وعلي تعزيز الإمكانات بدلا من التوقف عند المعوقات وتنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلا من التركيز علي الاضطرابات وصولا إلي تحقيق الذات ورفاهية الذات ومن هذا الإطار نتناول فيما يلى الممارسات الايجابية الآتية كما مارسها المعالجون في ظل الحضارة الاسلامية :

١-العمل علي ممارسة المشاعر الايجابية كالحب والتسامح والكرم
٢-التخلص من المشاعر السلبية نحو النفس والآخرين
٣-تبني سلوكيات ايجابية كالعفو وترك الانتقام والتسامح بدلا من إلقاء اللوم علي الآخرين
٤-التمسك بالتفاؤل والأمل كمحددات للصمود النفسي
٥-تنمية مشاعر الانتماء للجماعة والالتزام والمسئولية تجاه الآخرين
٦-تبني نظرة شاملة للامور في الواقع والحياة

و تناول الممارسات الايجابية السابقة ببعض التوضيح :

١-العمل علي ممارسة المشاعرالايجابية :

كالحب والتسامح والكرم والعفو والبذل والعطاء دون انتظار اجر من الناس وان يعامل الناس كما يجب ان يعاملونه امتلاء النفس بالمشاعر الايجابية وهي الحب العطف التسامح الكرم العفو البذل العطاء دون انتظار الأجر من الناس والإحسان لمن أساء ......الخ ويصبح الاخرون بالنسبة له إخوة وأبناء مطلوب منه رعايتهم ونصحهم وليسوا أنداد أو منافسين أو ظالمين أو جاحدين كما كانوا من قبل ،ويصل الإنسان بعد هذه المراحل إلي المرحلة الأخيرة، الإحساس بالتوحد والتناغم والتواصل مع الكون ومع الملأ الأعلي ، وهذه هي مرحلة الوجد واللذة الروحية والسعادة والاطمئنان والأمان والرضا وإذا وصل الشخص إلي هذه المرحلة وهذه الاحسايس فانه قد أصبح في مأمن من متاعب الحياة الدنيا وآلامها حتى وان ابتلي في نفسه وماله وولده حيث تبدو هذه الأشياء داخل الصورة الكلية الهائلة التي يراها ذرات صغيرة لا تعكر صفوها وهو يستشرف الجزاء وقت وقوع البلاء ويستشعر قدرا هائلا من اللذة الروحية والتناغم الجميل والتواصل مع الكون والملا الاعلي تهون عليه اقسي الابتلاءات الدنيوية ، الأكثر من هذا ان ذلك الشخص في تلك المرحلة تستوي عنده الحياة مع الموت فهو لا يخشي الموت لأنه سبق واجتاز الجدار الموصل إلي عالم الملكوت الاعلي بروحه الشفافة التي تخلصت وهي في الحياة من إثقال الجسد وتعلقاته

٢-التخلص من المشاعر السلبية :

يتعرض كل إنسان في تفاعله الاجتماعي للإساءة والظلم والجهالة والإفك والبهتان من الآخرين أو يتعرض للصد والمنع والإحباط منهم ويشعر بالاهانة وتهديد تقدير الذات وتتولد لديه مشاعر الظلم التي تثير فيه ردود أفعال غاضبة فيعتدي وينتقم ويحقد ويحسد أو ردود أفعال يائسة فيعجز

وينهزم ويقنط وهي ردود أفعال مؤلمة تؤذيه نفسيا واجتماعيا وجسميا (عودة ومرسي ، ١٩٩٤)
وعندما يعفو الإنسان عمن ظلمه ويصفح عمن أساء أليه ويتسامح مع من اعتدي عليه فأنه يقوم بعملية نفسية إرادية تتضمن ضبط النفس وتحويل مشاعر وأفكار العداوة والانتقام ألي مشاعر وأفكار مودة ومحبة نحو المعتدي أو الظالم فتتحول ردود أفعاله من النمط الغضوب إلي النمط الصبور ومن النمط اليئوس إلي النمط الودود المسالم وهي ردود أفعال صحية تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية وقد أيدت دراسات عديدة هذا التفسير .
إلي أن التسامح يسهم في تنمية الصحة النفسية والجسمية ويحمي المتسامحين من الإمراض الناتجة من توتر الحقد والغضب الذي يصيب غير المتسامحين ودعا كثير من المرشدين والمعالجين النفسيين إلي التسامح والعفو وترك الغضب والانتقام واعتبروا أن التسامح من استراتيجيات الصحة النفسية التي تقوم علي تحمل اذي الناس وتحويل مشاعر الغضب والحقد منهم الي مشاعر مودة ومحبة تزكي النفوس وتقوي العلاقات الاجتماعية .
والعفو عن الناس يفيد صاحبه قبل أن يفيد من عفا عنهم قال رسول الله صلي الله عليه وسلم
(ما زاد الله عبدا بعفو ألا عزا) (صحيح مسلم) ،
ويقوم العفو عن الناس علي الحكمة والتعقل والتحمل والثقة بالنفس وقوة الإرادة قال رسول الله صلي الله عليه وسلم (ليس القوي بالصرعة ولكن القوي من ملك نفسه عند الغضب) (ابن حبان) .
ويتم العفو عن الناس علي ثلاثة مستويات :
أ-كظم الغيظ : عملية نفسية فيها غضب من الإساءة وامتناع إرادي عن الانتقام من المسيء وتحويل مشاعر الغيظ ألي أفكار ومشاعر تحمل

وتقبل فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب في النفس ولكنه إعلاء له وتصريفه في ابتغاء مرضاة الله وهو هدف صحي من الناحية النفسية .
ب-الصفح عن الإساءة : عملية نفسية فيها تقبل إساءة المسيء وتحملها فلا تغضب منها ولا تشعر بالاهانة منها وتصفح عنه دون توتر أو قلق فالصفح عن الإساءة أفضل نفسيا من كظم الغيظ .
ج-الإحسان إلي المسيء : عملية نفسية أعلي من الصفح ومن تقبل الإساءة والمسيء لان فيها عطاء ومودة ومحبة للمسيء وإحسانا إليه ودعاء له فالإحسان الي المسيء عملية نفسية راقية لا يقدر عليها ألي من قوي إيمانه وفت نفسه ويما تفكيره وقد دعت أليه الأديان السماوية فمن وصايا المسيح عليه السلام (أحبوا أعداءكم)وباركوا من يلعنكم وعاملوا من يكرهكم معاملة حسنة وصلوا من أجل من يسئ إليكم ويضطهدكم وأعطي الإسلام العفو عن الناس معني وجعل له هدفا فأمر به ودعا أليه وشجع عليه قال تعالي (وسارعوا الي مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين . الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) (ال عمران ١٣٤،)
وقال سبحانه أيضا (ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم) وقال رسول اللي صلي الله عليه وسلم (إلا أنبكم بما يشرف البنيان ويرفع الدرجات ، قالوا بلي يارسول الله قال : تحلم عمن جهل عليك وتعفو عمن ظلمك وتعطي من حرمك وتصل من قطعك (الهيثمى)
فالإيمان كما قال الشيخ محمد الغزالي يقوم علي السماحة والحلم وترك طلب الهلاك للمخطئين والتخلي عن السعي للانتقام من المعتدين) (الغزالي ، ١٩٧٠)
لان الإيمان ينزع من النفوس الغل والحقد ويجعلها هينة لينة رقيقة يسبق حلمها غضبها وتغلب حكمتها انفعالاتها فالمؤمن يقابل إساءة الناس

بالإحسان إليهم ويقبل أعذارهم ويسأل الله لهم ما يسأله لنفسه ويرجو منه لهم فوق ما يرجو لنفسه . (ابن القيم في مرسى ، ٢٠٠٠)

٣- التمسك بالتفاؤل والامل كمحددات للصمود النفسي

يقصد بالتفاؤل توقع النجاح والفوز في المستقبل القريب والاستبشار به في المستقبل البعيد واعلي مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض والنجاح عند الفشل والنصر عند الهزيمة وتوقع تفريج الكروب ودفع المصائب وزوال النوازل عند وقوعها فالتفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز .

فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيرا حسنا يبعث في نفسه الأمن والطمأنينة وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض فقد إشارات دراسات عديدة الي أن المرضي الذين أجريت لهم عمليات جراحية وهم متفائلون بالشفاء تحسنت حالتهم بعد الجراحة ولم يتعرضوا للمضاعفات الصحية التي تعرض لها المرضي المتشائمون من الشفاء .

ويتفق علماء الصحة النفسية علي ضرورة أن يعيش الإنسان يومه متفائلا حتي في الظروف الصعبة فلا يقلق علي المستقبل ويستخدم بعض المرشدين النفسين في أمريكا قانون الاحتمالات في علاج مشكلة المصائب ويدعون الإنسان إن يجهز نفسه لأسوا الاحتمالات ثم يحاول تحسين هذا الأسوأ بهدوء وتعقل ، وهكذا فان تطبيق قانون الاحتمالات يجعلنا نتفاءل ولا نقلق .

ويعطي الإسلام للتفاؤل معني نفسيا وروحيا أفضل من المعني الذي أعطاه قانون الاحتمالات فتوقع أسوأ الاحتمالات يناقض التفاؤل ، وتوقع المصائب التي تزداد احتمالات حدوثها تشاؤم وقانون الاحتمالات لا يطرد الخوف من الإصابة بالسرطان والايدز وحوادث السيارات والاغتصاب لان احتمالات حدوثها في أمريكا كبيرة .

أما الإسلام جعل التفاؤل مرتبطا بالثقة في الله وبقضائه فلن يصيب إلا ما كتبه الله فلا يستبطئ الرزق ولا يستعجل النجاح ولا يقلق علي المستقبل قال رسول الله صلي الله عليه وسلم :(واعلم إن الأمة إذا اجتمعوا علي أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وان اجتمعوا علي أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك) (الالبانى)

وهذا يجعل المؤمن متفائلا حتي في الظروف الصعبة لأنه يتوكل علي الله ويثق في عدله ويطمئن إلي حكمته ، فتفاؤله قائم علي أساس (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا) (التوبة ٥١)

ولا يتناقض التفاؤل مع الاجتهاد والمثابرة في مواجهة الأزمات ومقاومة الصعوبات فالمتفائل يأخذ بالأسباب ويجتهد في تحصيلها ويتوقع النجاح لأنه فوض أمره ألي الله الذي لا يضيع اجر من أحسن عملا فالتفاؤل ليس تقاعسا ولا تواكلا ولا كسلا ، مع توقع النجاح ، فالسماء لا تمطر ذهبا ولا فضة ، كما قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه ، ويتضمن الصبر الرضا والتفاؤل فمن يصبر علي مايكره من المصائب يرضي ويحتسب وينظر إليها نظرة تفاؤل ويفسرها تفسيرا يبعث الثقة والأمل والتحمل فقد تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والإمراض الجسمية في المصائب ليست من شدتها وقسوتها ولكن من عدم الصبر عليها وسوء التفكير فيها والجزع منها لذا كان من الضروري الصبر ويقول ابن الجوزي (أن للبلايا نهايات معلومة عند الله تعالي ولابد للمبتلي من الصبر إلي أن ينقضي أوان البلاء)

٤ -تنمية مشاعر الانتماء للجماعة والالتزام والمسئولية تجاه الاخرين :

لكي يستطيع الإنسان أن يعيش في تألف وانسجام مع الناس الآخرين يجب عليه أن يحد من حبه لذاته وأنانيته وان يعمل علي موازنته بحبه للناس الآخرين ومودته لهم والتعاون معهم وتقديم يد المعونة إليهم ولذلك فان الله تعالي حينما أشار إلي حب الإنسان لنفسه الذي يظهر في هلعه

وجزعه إذا مسه الشر وحرصه علي ما يناله من الخير وبخله به ومنعه عن الناس اثني سبحانه وتعالي بعد ذلك مباشرة علي من يقاوم الإسراف في حبه لذاته ويتخلص من مظاهر الهلع والجزع إذا مسه شر ومن البخل إذا ناله خير وذلك عن طريق التمسك بالإيمان وإقامة الصلاة وإيتاء الزكاة والتصدق علي الفقراء والمساكين والمحرومين والابتعاد عما يبغض الله فأن من شأن هذا الإيمان أن يوازن بين حب الإنسان لنفسه وحبه للناس بما يحقق مصلحة الفرد والجماعة

(إن الانسن خلق هلوعا . إذا مسه الشر جزوعا . وإذا مسه الخير منوعا . إلا المصلين . الذين هم علي صلاتهم دائمون . والذين في أموالهم حق معلوم . للسائل والمحروم . والذين يصدقون بيوم الدين . والذين هم من عذاب ربهم مشفقون) (المعارج ،١٩ -٢٧)

وعن الرسول صلي الله عليه وسلم قال (لا تدخلون الجنة حني تؤمنوا ولا تؤمنوا حتي تحابوا أولا أدلكم علي شيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم وقال عليه الصلاة والسلام أيضا والذي نفسي بيده لا يؤمن عبد حني يحب لجاره أو قال لأخيه ما يحب لنفسه

ويحث القرآن المؤمن علي أن يحب إخوانه المؤمنين وان يحسن إليهم ويمد إليهم يد العون والمساعدة ،

(إنما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون) (الحجرات ، ١٠)

(والذين تبوءوا والدار والإيمان من قبلهم يحبون من هاجر إليهم ولا يجدون في صدورهم حاجة مما أتوا ويؤثرون علي أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون) (الحشر ، ٩)

أن حرص القرآن علي توجيه المسلمين إلي حب الآخرين والي التجمع وتوحيد الصفوف إنما ينمي في نفوسهم عاطفة حب الغير ويقوي فيهم الميل إلي الإيثار والعمل علي خير الناس والمجتمع عامة وستضعف فيهم انفعالات الكراهية والبغضاء ودوافع الظلم والعدوان

والميل إلي حب الذات والأثرة ولا شك أن القدرة علي حب الناس وإسداء الخير لهم والقيام بأعمال مفيدة للمجتمع إنما يقوي الشعور بالانتماء إلي الجماعة ويقضي علي مشاعر العزلة والوحدة التي يشعر بها المرضي النفسيون أن لشعور الفرد بانتمائه إلي الجماعة وبأن له دور فعال في المجتمع أهمية كبيرة في الصحة النفسية (نجاتى ، ١٩٨٧)

٥- تبني نظرة شاملة للامور في الواقع والحياة :

يسعي الفرد الي تبني نظرة شاملة للامور في الواقع والحياة عموما وإعطاء كل شيء حجمه الطبيعي بما يتناسب مع قيمته الحقيقية بالنسبة للأشياء الأخرى فهذا يريح النفس من التكالب علي أشياء هي في حقيقتها مؤقتة وزائلة أو قليلة النفع فمثلا إذا وضع الإنسان كل اهتماماته في الأمور الدنيوية ووضع كل حساباته عليها فأنه يشقي أيما شقاء لأنه تعلق بجزء من الحقيقة لن يوصله ألي مراده وهو السعادة والاطمئنان والرضا والأمان بل علي العكس فان التعلق بالدنيا وحدها يعطي الإحساس بعدم ألامان وعدم الرضا   والشقاء الدائم والهم الدائم وباقي المشاعر السلبية سالفة الذكر مثل الحقد والحسد علي من هم اعلي والغضب والكراهية لمن أذي وظلم والتربص بالإقران والمنافسين والحسرة والندم علي ما فات والهم لما هو ا تاما وضع الآخرة ومقاييسها وجزاءاتها وحساباتها في الحسبان فانه يجعل الميزان معتدلا وتعتدل معه حياة النفس (محمد المهدى ، ١٩٩٠)

الفصل الثاني
الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي من المنظور الإسلامي

يتضمن هذا الفصل :

١- تعريف الصحة النفسية كما تناولها علماء النفس عموما وعلماء النفس الاسلامي بشكل خاص

٢- معايير الصحة النفسية في علم النفس و علم النفس الاسلام

٣- بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية كالتكيف النفسى والتوافق النفسى والتكامل النفسى

٤- العلاقة بين الصحة النفسية والسعادة من منظور اسلامي

تمهيد :

يرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم الصحة على وجه العموم، إذ أن الصحة النفسية تتضمن أساساً وقبل كل شئ المنظور العضوى للصحة النفسية بالإضافة إلى المنظور النفسى لها .

وإذا كان الأطباء قد اتفقوا -تقريباً- على أن الصحة الجسمية هى خلو الجسم من الألم وسلامة أعضاؤه وقيامها بوظائفها الحيوية، فإن علماء النفس قد اختلفوا في تعريف الصحة النفسية أو – بمعنى أدق- قد اختلفوا حول معايير الصحة النفسية، فالصحة الجسمية تعريف طبى لا يتأثر كثيرا بقواعد السلوك الاجتماعى وقيم وعادات المجتمع .

فاننا لا نجد تعريفا نفسيا خالصا للصحة النفسية، فكل تعريف يتأثر إلى حد كبير بثقافة المجتمع وقيمة وقواعد السلوك فيه، كما تتأثر نظرة عالم النفس إلى الصحة النفسية بأخلاقه ومعتقداته وثقافته وهذا ما جعل تعريف الصحة الجسمية تعريفا عالميا ينطبق على الناس في كل زمان ومكان، وتعريف الصحة النفسية محليا يختلف من مجتمع إلى آخر، ويختلف في المجتمع الواحد من زمان إلى زمان، ومن عالم نفس إلى آخر، بحسب خلفية كل منهما الثقافية ومعتقداته الدينية وتعصباته

العرقية، ونحن في هذا الفصل نعرض لمفهوم الصحة النفسية من خلال عرض لعض التعريفات لبعض العلماء الذين تاثرت وجهة نظرهم بالدين الاسلامي وتعاليمه والحضارة الاسلامية وعلومها في محاولة لعرض مفهوم الصحة النفسية من وجهة نظر اسلامية .

أولا : تعريفات الصحـــة النفسيـــة كما تناولها علماء النفس عموما وعلماء النفس الاسلامى بشكل خاص:

توجد تعريفات كثيرة لمفهوم الصحة النفسية، إلا أننا سنكتفي بعرض بعض التعريفات الحديثة للصحة النفسية كما تناولها علماء النفس عموما وعلماء النمفس الاسلامي بشكل خاص .

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: حالة من الرفاهية أو الهناء Well – Being الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة وليس مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف .

ويسمى (مرسى، ١٩٨٨) الصحة النفسية بأنها "حسن الخلق" كما جاء هذا المصطلح في الإسلام، فالصحة النفسية هى حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالرضا والارتياح عندما يكون حسن الخلق، ويقصد بحسن الخلق "أدب العبد مع ربه والالتزام بأمره" في الأدب مع النفس والجسم والناس فقد عرفه سيدنا على بن أبى طالب بأنه : طلب الحلال واجتناب الحرام، والتوسعة على العيال وعرف الغزالى الشخص حسن الخلق بالذى يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويكرم ضيفه ويحفظ جاره ويقول خيرا أو يصمت تسره حسناته، وتسوؤه سيئاته، لا يؤذى أحد، ولا يروع الناس ولا يفشى على أخيه ما يكره، لا يخش في الله لومه لائم، يقول الحق ولو على نفسه يحب العمل، ويخلص فيما بينه وبين الله وفيما بينه وبين الناس

وفي موضع آخر يرى (مرسى، ١٩٩٤) أن الصحة النفسية تعنى أن يعيش الإنسان على فطرته في قرب من الله وسلام مع الناس ووئام مع النفس وسلامة في الجسد ونجاح في الحياة.

وتشير الصحة النفسية إلى قدرة الفرد على التغلب على التحديات اليومية ومواجهة التفاعلات الاجتماعية دون أن يشعر أو يجرب عجزا انفعاليا أو سلوكا زائدا أو غير مناسب، والصحة النفسية اكثر من مجرد غياب الاضطرابات العقلية ويمكن أن تتأثر بعوامل كثيرة تمتد من الضغوط الخارجية التى يصعب التعامل معها إلى العلل البيولوجية أو الأمراض العضوية التى تعوق وظيفة المخ٠

ويرى (نجاتى ، ١٩٩٣) أن تحقيق التوازن بين البدن والروح في طبيعة الإنسان شرط ضرورى لتحقيق الشخصية السوية التى تتمتع بالصحة النفسية وهى النفس التى سماها القرآن الكريم بالنفس المطمئنة، أن الإنسان السوى صاحب النفس المطمئنة، هو الذى يعنى بصحة البدن وقوته ويشبع حاجاته الضرورية عن الطريق الحلال، ويشبع أيضا حاجاته الروحية بالتمسك بعقيدة التوحيد والتقرب إلى الله تعالى بأداء العبادات والقيام بالأعمال الصالحة والابتعاد عن السيئات وكل ما يغضب الله تعالى وهو الذى يتوخى دائما الاستقامة في السلوك ويكون في كل أقواله وأفعاله متفقا مع المنهج الذى وضعه الله تعالى للإنسان في القرآن الكريم والذى بينه رسول الله ﷺ في السنة الشريفة٠

ويعرفها (هارلمان، Hurrrelmann,1995) بأنها عبارة عن حالة من الإحساس الذاتى والموضوعى لشخص ما وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية للشخص متناسبة مع إمكاناته وقدراته وأهدافه التى يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية في الحياة٠

ويحدد (أندرسون، Anderson, 1995) الصحة النفسية أنها : نتيجة لتحقيق الاهداف المرجــوة٠ وهى حالة ديناميكية تتغير باستمرار ، وهى الصفة تميز الفرد ككل بمعنى اللياقة التى يتمتع بها الفرد وتميزه عن غيره، والمظهر الحاسم للصحة هو الشعور الشخصى للإحساس

بالعافية والسعادة والسرور وهى ليست مجرد الحالة الموضوعية وإنما الحالة الشخصية التى تتجلى فيها القيم الشخصية والثقافية للفرد٠

وتعرف الصحة النفسية بأنها الهناء أو الرفاهية (أو السعادة) النفسية أو التوافق الملائم وبخاصة إذا حقق التوافق في حد ذاته مستويات العلاقات الإنسانية المقبولة في المجتمع ومن بين خصائص الصحة النفسية الاستقلالية المعقولة، والاعتماد على النفس والتوجه الذاتى والقدرة على القيام بعمل واتخاذ مهنة والقدرة على تحمل المسئولية وبذل الجهد المطلوب وإمكانية الاعتماد على الفرد والإصرار والقدرة على التعامل مع الآخرين والعمل معهم والقدرة على العمل في ظل السلطة والقوانين والصعوبات والقدرة على إظهار المودة والحب والقدرة على الأخذ والعطاء والتسامح مع الآخرين وتحمل الإحباط والإحساس بالدعابة وتكريس الفرد جانبا مع طاقته لغيره والقدرة على التوصل إلى ترويح عن النفس كما في الهوايات"٠ (Campell, 1996)

ويرى بعض علماء الإسلام (الغزالى – مسكويه) أن الصحة النفسية شعور بالسعادة فالشخص المتمتع بصحة نفسية سعيد في حياته والشخص الواهن نفسيا شقى في حياته، كما أن الشعور بالسعادة مسألة نسبية فهى أيضا مشاعر ذاتية وترتبط السعادة بالحصول على الملذات والمتع التى شعر بها الإنسان عندما يشبع أهدافه وحاجاته

وتنقسم السعادة بحسب الملذات إلى نوعين : ملذات حسية وملذات نفسية٠

فالسعادة التى تدل على الصحة النفسية ليست في ملذات حسية لكنها في ملذات نحصل عليها من عمل ما يرضى الله فيرضى عنا ويحبنا وينير عقولنا وقلوبنا وأبصارنا وإسماعنا فنقبل على ما يقربنا منه، ونرضى بما قسمه لنا فنسعد في الدنيا والآخرة٠(مرسى، ١٩٩٨)

ويعرفها (رضوان، ٢٠٠٢) أنها تعكس التكيف الناجح للفرد على المستويات البيولوجية والفسيولوجية والمناعية والاجتماعية والنفسية والثقافية٠

ويرى (صبحى، ٢٠٠٣) أن الصحة النفسية هى قيمة الشخص من خلال أفعاله وتكون تصرفاته وليست القيمة هنا هى تلك التى تأتى عن طريق الأشياء أو الأفكار والتى قد تظهر في شكل بعض الآراء التى تبتعد بالإنسان عن القيم الدينية بل هى الاتجاه إلى الخير، والخير هو أن يأتى الإنسان بسلوك وتصرفات ابتغاء مرضاة الله٠

وبالنظر إلى التعريفات السابقة للصحة النفسية نلاحظ أنها تنقسم إلى تيارين :

التيار الأول : ويدور في فلك التعريف الصادر عن منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية فهى حالة من الرفاهية أو الهناء الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف، ويمثل هذا التيار٠

(خان ١٩٩٣،كمبل ١٩٩٦، هارلمان ١٩٩٥، رضوان ٢٠٠٢، أندرسون ١٩٩٥)٠

ويلاحظ على تعريفات هذا التيارأنها تهتم في أغلبها بالجانب الجسمى المادى للإنسان، متأثرة في ذلك بنظرة علم النفس الحديث للإنسان والذى يعتبر مكون من جسم ونفس مهملا روحه، فالصحة النفسية في معظم التعريفات السابقة حالة من التوازن بين حاجات الإنسان الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية ومطالب البيئة الداخلية والخارجية ممثلة في ضوابط الأنا الأعلى والواقع الخارجى، أو أنها حالة من الرفاهية والتى تتضمن خلو الجسم من المرض والعجز والضعف والصراعات النفسية٠

كما أنه إذا فهمنا الصحة النفسية على أنها حالة من التوازن بين متطلبات البيئة وإمكانات الشخص فإنه سرعان ما سنكتشف أن تحقيق

الصحة النفسية معرض للخطر باستمرار، فينبغى على الإنسان أن يكون فاعلا في بناء الصحة منميا لكفاءته الذاتية، وعندما يوجد نقص في هذه الكفاءة فإن احتمالات تضرر الصحة النفسية تكون كبيرة.
التيار الثانى ويتناول مفهوم الصحة النفسية من حيث أنها حالة من التوازن البدنى والروحى فهى تعنى إشباع الحاجات البدنية المادية، وتعنى إضافة إلى ذلك إشباع الحاجات الروحية.(صبحى ٢٠٠٣، الغزالى، مسكويه، نجاتى ١٩٩٣، مرسى ١٩٩٤،)
ويلاحظ أن التيار الثانى لتعريفات الصحة النفسية أشمل لمضمونها وأوسع لمعانيها فهو يتضمن التكيف أو التوافق مع الواقع ان كان هذا الواقع صالحاً، ويتضمن الإيجابية في السلوك مع الواقع ومع الذات ومع الآخرين، غير غافل حاجات الإنسان الروحية وذلك بالتمسك بالعقيدة الدينية وطاعة الله تعالى فالصحة النفسية، كما يرى (مرسى، ١٩٩٤) فطرة بالتقرب مع الله وسلام مع الناس ووئام مع النفس وسلامة في الجسد ونجاح في الحياة.
أننا في حاجة إلى تعريف الصحة النفسية يناسب مجتمعنا يوضح معايير الصحة النفسية وعلاماتها ومحكات السواء والمرض وحدود هذه المعايير والعلامات والمحكات الثقافية والاجتماعية.

ثانيا :معايير الصحة النفسية فى علم النفس وعلم النفس الاسلامى :

تتعدد المحكات التى يمكن ان نحكم من خلالها على نوعية السلوك السوى وغير السوى فيأخذ البعض بالأسلوب الإحصائى لتحديد السلوك العادى، ويأخذ البعض الأخر بالمعايير الاجتماعية، والتى يتحدد من خلالها من هو الشخص السوى ومن هو غير السوى ؟ ونعرض فيما يلى لبعض معايير السواء واللاسواء :
المعيار الإحصائى: وهذا المعيار يشير الى استخدام قاعدة في الإحصاء هى "التوزيع الإعتدالى " وهى تشير الى أن الأفراد دائما ينتشرون حول

نقطة المنتصف ، وقلة تقع على الطرف الأيمن ، وقلة تقع على الطرف الأيسر .
المعيار الإجتماعي : لكل مجتمع معاييره وقيمه وثقافته وتقاليده الإجتماعية ، فالفرد العادى هو الذى يسلك سلوكا يتفق وقيم ومعايير المجتمع ، والفرد غير السوى هو الذى يخرج عن قوانين ونظم المجتمع ، ويسميه (سيد عثمان) معيار المسايرة والمغايرة ،أى أن الذى يمتلك قدرات إجتماعية ويسلك سلوكا وفق المعايير الإجتماعية التى يفرضها المجتمع يطلق عليه (مسايرة) ، أما المغايرة فهى الخروج عن قيم المجتمع وهى نمط الشخصية غير السوية ، وهذا المعيار يختلف من ثقافة مجتمع الى مجتمع آخر ، فما يعد في المجتمعات الغربية مألوف أو مباح وعادى قد نجده في المجتمعات الشرقية يمثل خروج عن المألوف وخروج على النظم الإجتماعية (اللآسوية)
معيار المثالية :ويعنى ذلك أن الشخص السوى هو الشخص الكامل في كل شيئ ،والشخص غير العادى هو الذى ينحرف عن المثالية ، لكن من الصعب الإعتماد على هذا المعيار لأن الأفراد المثاليين في المجتمع قلة، والقلة لايمكن أن تكون معيارا للآخرين.
المعيار الذاتى : وتعنى السوية وفق هذا المعيار أن الفرد يحكم على نفسه وفق مايدركه عن ذاته وشخصيته فيما اذا كان سويا أو غير سوى ، ويتضح بجلاء تحيز هذا المعيار بشدة نحو الذاتية وعدم الموضوعية .
المعيار الطبى (المرضى – الباثولوجى) وهذا المعيار يعتمد على التشخيص الطبى الأعراض ، وتحديد الأمراض التى يعانى منه الشخص ، ومن توجد لديه الأمراض يعتبر غير سوى ، والخلو من الأمراض هو السواء .
المعيار الدينى :ويعتمد هذا المعيار على إلتزام الفرد بالمبادئ الدينية وتعاليم الدين ، والذى لايلتزم بهذه المبادئ يعد في إطار اللآسوية .

هذا وقد وضع العلماء في هذا المجال بعض القوائم التى يمكن من خلالها تحديد مدى سوية الشخص حيث يمكن للفرد أن يحدد من خلالها مدى تمتعه بالصحة النفسية، ومن هذه القوائم :

١- قائمة (ماسلو ، ١٩٨٣) وتشمل المؤشرات التالية : ارتباط الفرد بمجموعة من القيم منها صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، وأن تكون لديه الشجاعة في التعبير عما يراه صوابا، وأن يتفانى في أداء العمل الذى يجب أن يؤديه أن يكتشف من هو وما الذى يريده وما الذى يحبه وأن يعرف ما هو الخير له وأن يتقبل ذلك ودون اللجوء إلى حيل دفاعية.

٢- قائمة (عودة، ١٩٨٣) وتتضمن مؤشرات للسلوك السوى هى : أن يكون الفرد صادقا مع نفسه، وأن تكون لديه الشجاعة في التعبير عما يراه صوابا،وأن يكون صادقا مع الآخرين،وأن يكون قابلا لذاته، وأن يعتمد على نفسه،وأن يتحمل مسئولية أفعاله وقراراته،وأن يتمتع بالاستقلالية،وأن يكون ثابتا في اتجاهاته،وأن يكون مرنا،وأن يتفانى في أداء العمل الذى يجب أن يؤديه٠

٣- قائمة (مرسى، ١٩٩٤) وتتضمن مؤشرات ترتبط بالجانب الروحى والجانب النفسى والجانب الاجتماعى والجانب البيلوجى٠

ويتضح في العرض السابق لبعض مؤشرات السلوك السوى أن بعض هذه القوائم يهتم بالجانب الإنسانى من محكات الصحة النفسية والبعض الأخر يجمع بين الجانب المادى والاجتماعى والنفسى والروحى للإنسان، ويمثل ذلك إطارا تكامليا لمعايير الصحة النفسية ينسجم مع النظرة الشاملة للإنسان٠

ثالثا : المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :

يوجد بميدان الصحة النفسية كمية كبيرة من المفاهيم التى ترتبط بالصحة النفسية والتى تعد في بعض جوانبها من مظاهر الصحة النفسية حيث يستدل من خلالها على الصحة النفسية٠

من هذه المفاهيم مفهوم التكيف Adaptation ومفهوم التوافق Adjustment، ومفهوم التكامل Integration.

التكيف والصحة النفسية :

يرى البعض أن التكيف عملية ثابتة تحدث على نحو آلى دون تدخل من الفرد أو أنه عملية دينامية مستمرة، أو أنه قطب ثنائى البعد يتراوح بين السالب والموجب وقد ينظر إليه البعض على أن لا وجود للتكيف بالمعنى المطلق وأن الحالة الطبيعية للإنسان هى عدم التكيف كما يرى فرويد (الحفنى، ١٩٩٤) التى تظهر من خلال سعى الإنسان الدائم للتعديل والتغيير والتحكم في المشكلات الحياتية٠

وهذه الصفات اللازمة للتكيف المتكامل لا تختلف كثيرا على دلائل الصحة النفسية وبالتالى يستخدم البعض المفهومان مترادفان٠

ويرى (رضوان، ٢٠٠٢) أن التكيف مفهوم متعدد المعانى فالتكيف يعنى التعديل والتغيير، والتعامل مع المشكلات، والمواجهة الفاعلة مع المواقف المختلفة، والدفاع ضد المصادر الداخلية للضغط والمصادر الخارجية، والقدرة على مواجهة الصراعات الداخلية بين الدوافع، والقدرة على حل المشكلات التى تواجه الإنسان، والقدرة على إيجاد البدائل السلوكية، والقدرة على تقبل الجديد والتعامل معه، والتفاؤل، والرجاء أو الأمل الفاعل، والقدرة على إعادة التوجه عندما تصل الأمور إلى طريق مسدود، وهو القدرة على البدء من جديد فالتكيف تغيير ما يقبل التغيير ويجب تغييره، تقبل ما لا يجب تغييره، التكيف مع مالا يمكن تغييره، والتمييز بين هذه الحالات الثلاث٠

ويقترح البعض التخلى عن مصطلح التكيف كوحدة كلية وإذا استخدمنا مصطلح التكيف فإنما نعنى به حالة التكيف والتى هى حالة فردية وهنا يصعب قياسها أو تحديدها بدقة٠

التوافق والصحة النفسية :

يرى البعض أن الفرد الأكثر توافقا هو الانجح في إشباع حاجاته وهو الذى يتمتع بمستوى أعلى للصحة النفسية (معيار ذاتى)، وأن الصحة النفسية هى مدى نجاح الفرد في التوافق الداخلى بين دوافعه ونزعاته الداخلية وفي التوافق الخارجى في علاقاته البيئية المحيطة (معيار اجتماعى)٠

وهناك بعض الباحثين من يفرق بين مفهوم التكيف ومفهوم التوافق ، فالتكيف Adaptation مصطلح وضع أساسا في علم الأحياء ويعنى توافق الكائن الحى مع بيئته المادية والطبيعية - وكما يرى فرج أحمد - فهو عملية بيلوجية تحكم وجود الحيوان وتطوره كما أن الإنسان يعيش عملية تكيف مستمرة فعندما ترتفع الحرارة نتصبب عرقا وعندما يزيد الضوء تضيق حدقة العين إلا أن هذه العمليات البيولوجية محدودة للغاية ولا تميز الوجود الإنسانى بما هو كذلك، أما عملية التوافق Adjustment فتعنى الإيجابية في سلوك الإنسان وذلك في سعيه نحو التوافق وفي نشاطه لتغيير العالم والذى يعجز أمامه الحيوان لأن تكوينه لا يسمح له بذلك أما الإنسان فيتجاوز وجوده البيلوجى إلى وجوده الإنسانى٠

التكامل والصحة النفسية :

يستخدم مفهوم التكامل كمؤشر للصحة النفسية وهو العملية النفسية التى تتوحد بها الوظائف النفسية في كل متكامل، وأن الصحة النفسية هى التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات العادية التى تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الايجابي بالسعادة٠

والتكامل هو اتزان بين مكونات الشخصية وهو اتزان بين الشخصية والبيئة، فالشخصية تكون سوية بقدر ما تنطوى عليه من حرية ومرونة تجاه المتطلبات الغريزية والأخلاقية ومتطلبات العالم الخارجى، عندئذ

يكون بوسعها أن تبلغ الأمن والرضا عن ذاتها وعالمها ومن ثم السعادة تحت راية مبدأ الواقع.

ويضيف البعض إلى التكامل في الوظائف العضوية، تكاملا في الوظائف النفسية وتكاملا في المستويات الاجتماعية كما أسس (يوسف مراد) جماعة علم النفس التكاملى والتى تهتم بمفهوم التكامل في مستوياته الثلاثة.

ونلاحظ من خلال العرض السابق لمفاهيم التكيف والتوافق والتكامل أن اكثر المفاهيم توافقا مع الصحة النفسية هو مفهوم التكامل حيث يجمع هذا المفهوم بين الوظائف العضوية والنفسية والروحية ليكون الانسان سويا يتمتع بصحة نفسية عندما يحقق التوازن بين الجسد والنفس والروح .

رابعا: العلاقة بين الصحة النفسية والسعادة من منظور اسلامى :

ولقد اهتم العلماء بالعلاقة بين الصحة النفسية والسعادة عبر مراحل الدراسات النفسية المتعاقبة فلقد رأى فرويد – على سبيل المثال – أن سعادة الإنسان تكمن في قدرته على الحب والعمل، وأكد ماسلو على أن السعادة مكون من مكونات الصحة النفسية.

ولا يخلو تعريف من تعاريفات الصحة النفسية قديمها وحديثها عن الإشارة إلى ذلك فالصحة النفسية هى حالة الرفاهية أو الهناء Well – Being أو التوافق أى السعادة.

ويتناول العلماء علاقة السعادة بالصحة النفسية من زاوية تكامل الشخصية وقدره الأفراد على حل صراعاتهم الداخلية، والصحة النفسية للفرد يدل عليها شعوره بالسعادة ومستوى قلقة وصحته الجسمية، وكذلك فالشعور بالسعادة والقلق والصحة الجسمية وحدها على التوالى ذات إسهام في التنبؤ بالصحة النفسية. (عبد الخالق ومراد، ٢٠٠١)

والصحة النفسية تعبر عن حالة الهناء أو الرفاهية (السعادة) النفسية أو التوافق الملائم وبخاصة إذا حقق التوافق في حد ذاته مستويات العلاقات الإنسانية المقبولة في المجتمع والشخص السوى Normal هو الشخص

المتوافق مع نفسه وبيئته والمتآلف معها ويساير المطالب والأدوار الثقافية لمجتمعه وقد تكون لدى هذا الشخص إعاقات أو أمراض جسمية وإن كان ذلك لا يعوق طاقاته العقلية، فضلا عن استدلالاته وأحكامه وقدراته على إقامة تكيف شخصى واجتماعى جيد٠ (Compboll,1990)

إن الحالات الانفعالية الإيجابية يمكن أن ترتقى بالإدراكات الصحية والمعتقدات السليمة والصحية الجسمية ذاتها وقد اكتشفوا الآليات المحتملة التى تربط بين المشاعر السارة والصحة الجيدة من خلال الخطوط البحثية التالية :

أ- الآثار المباشرة للوجدان الايجابي على وظائف الأعضاء وبخاصة جهاز المناعة٠

ب- القيمة المعلوماتية للخبرات الانفعالية٠

جـ- المصادر النفسية أو الملاذ التى يتولد عنها الحالات الانفعالية الإيجابية٠

د- الطرق التى يمكن بها للحالة المزاجية أن تنبه السلوكيات المرتبطة بالصحة٠

هـ- أحداث الدعم الاجتماعى، فالانفعالات الإيجابية والصحة يمكن أن ترتبط معاً مع خلال مسارات متعددة٠

أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية ومواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدرا مباشرا للشعور بالسعادة والبهجة وهى ما أسماها بقمة الخبرة٠

ونتساءل أين علم النفس الذى يدرس الحبور والسعادة والحب والرضا بقدر ما يدرس الشقاء والصراع والخجل والعدوان؟

كما وضع (ماسلو) ١٤ مكونا إيجابيا تحدد مظاهر الصحة النفسية أو مكونات الأمان النفسى وقد أدرج السعادة في المكون رقم (٤،٨) باعتبارها من ضمن مكونات الصحة النفسية حيث قال : أن يشعر المرء

بأن الحياة سعيدة مليئة بالود وحب الخير، أن يميل المرء نحو السعادة والقبول والرضا والقناعة"٠ (جبر، ١٩٩٦)

وكما أشار (مايرز وداينر Myers & Diener,1995) إلى نسبة قدرها ١٧ : ١ للدراسات النفسية المتصلة بالحالات الوجدانية السلبية مقارنة بالحالات الإيجابية٠

ويختلف (روجرز) مع الفكرة الشائعة التى تقول بأن الأفراد الذين يصلون إلى درجة عالية من الرضا عن وظائفهم الحياتية على نحو أقرب إلى المثالية هم الذين يشعرون بالسعادة ويرى من وجهة نظره أن السعادة محصلة جانبية أو نتيجة ثانوية تترتب على النضج النفسى بدلا من كونها هدفا في ذاته٠ (Sapinghton, 1989)

إن الصحة النفسية للفرد بوصفها مفهوما مركبا يمكن أن ترتبط بعدد من المتغيرات كما يمكن أن ينبئ بها عدد غير قليل من المنبئات predictors وأول منبئ بالصحة النفسية هو الشعور بالسعادة وتؤكد ذلك دراسة٠ (عبد الخالق ومراد، ٢٠٠١، ودراسة هريدى وشوقى، ٢٠٠٢، ارجايل، ١٩٩٣،ودراسة دروجين Draughn, p. & Others, 1998)٠

أما علاقة السعادة بالصحة النفسية فهى علاقة قوية ذلك أن الصحة النفسية يمكن أن تكون من بين مكونات الشعور بالسعادة وأحد العوامل المؤدية اليها ، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون الشعور بالسعادة مظهرا من مظاهر الصحة النفسية٠

ويشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة من التكامل في شخصياتهم، أو الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية أو بين التطلعات والإنجازات هؤلاء هم اكثر شعورا بالسعادة، فصور الذات لدى الأفراد السعداء – سواء في حالة الاكتئاب أو الفرح – عبارة عن شخص دافئ وصدوق مخلص مستريح في علاقاته الحميمة، ذى ضمير

حى، قادر على مواجهة الأحداث، وغير متشائم، وفترات الاكتئاب – بالنسبة لهؤلاء السعداء – هى فترات تأمل، وبحث في الذات وتفكير في حلول للمشاكل، مع شعور متفائل قوى بأن كل مشكلة لها حل٠ (Lyvbomirsky, s.,2001)

يرتبط تحقيق السعادة إذن بقدرة الإنسان على الحيوية والنشاط وحل صراعاته الداخلية وسعيه نحو الكمال والتفوق .

وبناء على ماسبق يتبادر الى الذهن سؤال هو :السعادة أم الصحة النفسية: هل تؤدى السعادة إلى الصحة النفسية؟ أم أن الصحة النفسية هى أهم مؤشرات السعادة؟

من الممكن أن نفترض بناء على التراث النظرى للعلاقة بين السعادة والصحة النفسية أن علاقة الصحة النفسية بالسعادة علاقة قوية فإنه يمكن أن تكون الصحة النفسية من بين مكونات السعادة وأحد العوامل المؤدية إليها، كما أن الشعور بالسعادة مظهرا من مظاهر الصحة النفسية٠

إن الصحة النفسية مفهوم نسبى، ولذلك تكمن الإشكالية الرئيسية أمام هذا المفهوم في تحديد المعايير أو المؤشرات وإشكالية القياس، وتتعرض الصحة النفسية للخطر باستمرار، فحالة التوازن بين إمكانات الفرد البيولوجية والنفسية والاجتماعية ومتطلبات البيئة الداخلية والخارجية قد لا تتحقق بدرجة و بأخرى فقد يحدث ضعف في الكفاءة الذاتية للفرد وإعاقة لمحاولاته للتكيف مع البيئة فإن احتمالات تضرر صحته النفسية تكون كبيرة٠

وكلما ازدادت المحبطات البيئية التى تحمل في طياتها بذور الضغط والإرهاق وعدم التوازن ازدادت قدرات المواجهة والتكيف تشتتا بحيث تصبح الجهود التى يبذلها الفرد غير كافية، عندئذ تتسم ردود أفعال الفرد باللآتوازن واستخدام ميكانيزمات دفاعية غير ناضجة وتتضاعف احتمالات الانحراف والتضرر في الجوانب المختلفة للصحة النفسية٠ (رضوان، ٢٠٠٢)

وإذا استخدمنا مفهوم السعادة على أنه حالة السرور الناتجة عن نجاح الفرد في تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المادية ومتطلبات الحياة الروحية، فإن الأمر سيختلف بالنسبة للسعادة،فقد يتعرض الفرد لصعوبات في التوافق مع البيئة أو يصيبه مرضى أو عوز مادى أو يهجره الأصدقاء – أى انخفاض في صحته النفسية - لكنه مرتبط بالله طائع له قانع بواقعه راضى بقضائه، فيحصل من ذلك على دعم معنوى فلا يسر ولا يطمئن ولا ينعم ولا يسعد إلا باللجوء إلى الله وبذلك يحصل على الفرح والسرور واللذة والسكون والطمأنينة وبذلك يتحقق له السعادة بمعناها الشامل.

نخلص مما سبق إلى القول بأن :

- السعادة مؤشر للصحة النفسية فمع تعدد تعريفات الصحة النفسية إلا أنه يمكن حصرها في الخلو من الانحرافات، تحقيق التوازن، تحقيق التوافق، تحصيل السعادة، تحقيق الذات، حسن الخلق.

فالصحة النفسية تتضمن الشعور بالسعادة فالشخص المتمتع بالصحة النفسية سعيد في حياته والواهن نفسيا شقى في حياته، والشعور بالسعادة مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر فهى مشاعر ذاتية تتأثر بنضج الشخص وحاجاته وأهدافه وطموحاته فما يسعد أصحاب الشخصيات الناضجة قد لا يسعد أصحاب الشخصيات غير الناضجة.

- الصحة النفسية مؤشر – كذلك – للسعادة.

ان علم النفس الايجابي بطرحه الجديد يركز علي تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان وهو بذلك يرتقي بمفهوم الصحة النفسية علي أبعد من مفهومها التقليدي الذي يتمحور حول غياب المرض والشذوذ فهو بحث في محددات السعادة البشرية والفرص والمهارات التي تمكن الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها الفرد طموحاته ويوظف فيها قدراته إلي أقصي حد ممكن ويشعر فيها بالاطمئنان النفسي والنجاح في الحياة

الفصل الثالث
السعادة من منظور اسلامي

يتضمن هذا الفصل :

١- الايجابية في التراث الاسلامي
٢- السعادة من المنظور الاسلامي
٣- مظاهر السعادة من المنظور الاسلامي
٤- العوامل المرتبطة بالسعادة من المنظور الاسلامي

أولا : الايجابية في التراث الاسلامي :

تناولت الحضارة الإسلامية مفهوم الإيجابية في الحياة ،وأوضحت أن الإيجابية حالةٌ في النفس تجعل صاحبها مهتما بأمر ما، ويرى أنه مسئول عنه تجاه الآخرين، ولا يألو جهدًا في العمل له والسعي من أجله.

والإيجابية تحمل معاني التجاوب، والتفاعل، والعطاء، والشخص الإيجابي: هو الفرد، الحي، المتحرك، المتفاعل مع الوسط الذي يعيش فيه، والسلبية: تحمل معاني التقوقع، والانزواء، والبلادة، والانغلاق، والكسل.

وتتناول الحضارة الإسلامية الإيجابية والشخص الايجابي في مقابل السلبية والشخص السلبي فالشخص السلبي: هو الفرد الذي يدور حول نفسه، لا تتجاوز اهتماماته ذاته ولا يمد يده إلى الآخرين، ولا يخطو إلى الأمام.

والمجتمع السلبي الذي يعيش فيه كل فرد لنفسه على حساب الآخرين مجتمع ساكن لاحيوية فيه كما أن المجتمع الإيجابي مجتمع نشط ومتفاعل وحيوى.

الفرق بين السلبي والإيجابي:يتضح الفرق بين الشخص الايجابي والشخص السلبي في قوله تعالى (وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلا رَجُلَيْنِ أَحَدُهُمَا أَبْكَم لا يَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ وَهُوَ كَلٌّ عَلَى مَوْلاهُ أَيْنَمَا يُوَجِّهْهُ لا يَأْتِ بِخَيْرٍ هَلْ يَسْتَوِي هُوَ وَمَنْ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) (النحل:٧٦)
لقد سمى الله السلبي في هذه الآية " كّلاً" والإيجابي بـ " يأمر بالعدل"..
"كلّ" أصعب من سلبي. لأن سلبي معناها غير فعال أما كلّ فمعناها الثقيل الكسول وقبل هذا فهو "أبكم" لا يتكلم ولا يرتفع له صوت.
مِن هنا نُعرِّف الرجل الإيجابيَّ بأنه رجل لا يهدأ له بال، ولا تَنطفِئ له جَذوة، ولا يكلُّ ولا يملُّ؛ حتى يُحقِّق هدفه الذي يَسعى إليه وغايتَه المنشودة.

الإيجابية لها دور في حياة الإنسان؛ فالإيجابية لها مكانة خاصة، وأهميتها محورية في تحديد نظرتك تُجاه الحياة، فكلما كانت نظرتك لحياتك إيجابية، كنت أكثر توقدًا ونشاطًا فيها، فمن تفاءل خيرًا وجده، ومن سعى في سبيل الحياة، حقق ما يريد منها؛ ولذلك فإن الأفكار السلبية السوداوية لن تزيدَ الإنسانَ إلا تعاسة، أما عكسها فهو مفتاح الفلاح والنجاح.

الحياة تحتاج إلى أيادٍ تعمل وتعمل وتعمل، دون كَلَل أو مَلَل، كما قال تعالى :(وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ) (التوبة: ١٠٥) وقطعًا لن يُخيب الله مسعى كل من اجتهد وثابر، وعمِل عملًا صالحًا في الحياة الدنيا.

إيجابية المسلم :الإيجابية معناها :اندفاع المؤمن الذي استقر الإيمان في قلبه، لتكييف الواقع الذي من حوله وتغييره إلى الأفضل، وتكتمل معاني الإيجابية حين يحقق المسلم في حياته قول الله تعالى :(قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) (الأنعام:١٦٢).

وفي الحديث يقول عليه الصلاة والسلام: (إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها، فليغرسها)؛ رواه أحمد والبخاري في الأدب وسنده صحيح.

والإيجابية صفة أساسية في المؤمنين:لأن المؤمنين والمؤمنات كما وصفهم الله تعالى :(وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ) (التوبة: ٧١)

وقال عليه الصلاة والسلام: (من سن في الإسلام سنة حسنة، فله أجرها وأجر من عمل بها من بعده، من غير أن يَنقص ذلك من أجورهم شيء، ومن سن في الإسلام سنة سيئة، كان عليه وزرُها ووزر من عمل بها من بعده، من غير أن ينقص من أوزارهم شيء

ومن إيجابية أبو بكر رضي الله عنه لما أسلم، لم يكتف بأن يجلس في بيته، ويقول: محمد هو المكلف وحده بتبليغ الرسالة لجميع الناس - هذا ليس منطقًا - إنما من منطلق الإيجابية، توجه إلى عثمان بن عفان وقال: أعلمت أن الله بعث محمدًا نبيًّا ورسولًا، ألا تؤمن به؟ فآمن عثمان، فذهب إلى الزبير بن العوام، فأسلم الزبير، وذهب إلى أبي عبيدة بن الجراح، فأسلم وذهب إلى بلال، وقال: إن الله بعث محمدًا بالهدى ودين الحق، وأنا أدعوك إلى الإيمان به، فقال بلال: يا أبا بكر، هلا انتظرت إلى الصباح؟ فأسلم بلال لذلك.

إن القرآن الكريم قد سبق علماء النفس عندما أوضح لنا أهمية الإيمان في تحقيق الأمن النفسي والسعادة واستراتيجيات علم النفس الايجابي ، لأنه يزيد من ثقة الإنسان بنفسه ويزيد من قدرته على الصبر وتحمل مشاق الحياة، ويبعث الأمن والطمأنينة في النفس، ويغمر الإنسان الشعور بالسعادة، ونجد أن الإنسان المؤمن يتمسك بكتاب الله لاجئاً إليه دائماً، فهو بالنسبة له خير مرشد في تحقيق الاستقرار النفسي له وهناك شواهد وأدلة عديدة من القرآن والسنة على علاقة الإيمان بالأمن النفسي

من قصص الأنبياء، ومواقف من سيرة الرسول وأصحابه -رضي الله عنهم-، ونذكر هنا مثالاً واحداً فقط من الشواهد: فبنو إسرائيل لما لحقهم فرعون وجنوده، وضاقت بهم الأرض، وظنوا أنهم مأخوذون لا محالة، كانت لدى موسى عليه السلام طمأنينة عجيبة مستولية عليه، وثبات كبير، قال تعالى: (فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرَكُونَ * قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ * فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنِ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ * وَأَزْلَفْنَا ثَمَّ الْآخَرِينَ * وَأَنْجَيْنَا مُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ * ثُمَّ أَغْرَقْنَا الْآخَرِينَ) (الشعراء: ٦١_٦٦)

والتوكل على الله مهم جداً في باب الأمن النفسي، لأن العبد إذا قدم كل ما يستطيع، وبذل ما يقدر أن يبذله من أسباب، فإنه لا يبقى له إلا أن يفزع إلى مولاه، ويلقي بنفسه بين يديه، ويطمئن إليه، ويثق تمام الوثوق بأن الله تعالى حافظه ومانعه من أعدائهومن الأدلة على علاقة التوكل بالأمن النفسي قوله تعالى: (الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَاناً وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران: ١٧٣ _ ١٧٥).

وذِكر الله تعالى،حيث ورد في كتاب الله ما يدل على ذلك ، فقد قال سبحانه وتعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: ٢٨)، وقد بيَّن النبي في أحاديثه أثر الذكر في تحقيق الأمن النفسي، وفي حديث أسماء بنت عُميس- رضي الله عنها- قالت: قال لي رسول الله : "ألا أعلمك كلمات تقولينهن عند الكرب - أو في الكرب - الله، الله ربي ولا أشرك به شيئاً، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: "من سره أن يُستجاب له عند الكرب والشدائد فليكثر الدعاء في الرخاء.(شعيب الارناؤوط)

ثانيا : السعادة من المنظور الاسلامي :

السعادة شعور داخلي يحسه الإنسان بين جوانبه يتمثل في سكينة النفس، وطمأنينة القلب، وانشراح الصدر، وراحة الضمير والبال نتيجة لاستقامة السلوك الظاهر والباطن المدفوع بقوة الإيمان.

الشواهد على ذلك من الكتاب والسنة:

قال الله تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً)

(النحل: ٩٧.)

وقال تعالى: (فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى *وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا) (طه: ١٢٣، ١٢٤)

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ليس الغنى عن كثرة المال ولكن الغني غني النفس)

(البخارى).

إن السعادة في المنظور الإسلامي ليست قاصرة على الجانب المادي فقط، وإن كانت الأسباب المادية من عناصر السعادة، ذلك أن الجانب المادي وسيلة وليس غاية في ذاته لذا كان التركيز في تحصيل السعادة على الجانب المعنوي كأثر مترتب على السلوك القويم.

وقد تناولت النصوص الشرعية ما يفيد ذلك ومنها:

قال الله تعالى : (وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ) (النحل: ٥، ٦)

وقال الله تعالى: (قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ) (الأعراف: ٣٢.)

وقال صلى الله عليه وسلم:(من سعادة ابن آدم: المرأة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح).

ثالثا : مظاهر السعادة من المنظور الاسلامي :

لقد جاء الإسلام بنظام شامل فوضع للإنسان من القواعد والنظم ما يرتب له حياته الدنيوية والأخروية، وبذلك ضمن للإنسان ما يحقق له جميع مصالحه الدنيوية والأخروية، فقد جاء الإسلام للحفاظ على المصالح العليا والمتمثلة في الحفاظ على: (النفس، والعقل، والمال، والنسل، والدين

فالسعادة في المنظور الإسلامي تشمل مرحلتين:

السعادة الدنيوية : فقد شرع الإسلام من الأحكام ووضح من الضوابط ما يكفل للإنسان سعادته الدنيوية في حياته الأولى، إلا أنه يؤكد بأن الحياة الدنيا ليست سوي سبيل إلى الآخرة، وأن الحياة الحقيقية التي يجب أن يسعى لها الإنسان هي حياة الآخرة قال الله تعالى :(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً) (النحل: ٩٧) وقال تعالى: (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا) (القصص: ٧٧) وقال تعالى :(فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ) (التوبة: ٣٨)

السعادة الاخروية :وهذه هي السعادة الدائمة الخالدة، وهي مرتبة على صلاح المرء في حياته الدنيا قال الله تعالى : (الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمُ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ النحل: ٣٢ وقال تعالى :لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ) (النحل: ٣٠.)

رابعا : العوامل المرتبطة بالسعادة من المنظور الاسلامي :

لقد حدد الإسلام وظيفة الإنسان في الأرض بأنه خليفة فيها يسعى لأعمارها وتحقيق خير البشرية، ومصالحها التي ارتبطت بالأرض إلا أن هذا الاعمار وتحصيل المصالح تكتنفه كثير من الصعاب، ويتطلب من الإنسان بذل الجهد وتحمل المشاق في سبيل ذلك.

كما أن الحياة ليست مذللة سهلة دائما كما يريدها الإنسان ويتمناها، بل هي متقلبة من يسر إلى عسر ومن صحة إلى مرض ومن فقر إلى غنى أو عكس ذلك، وهذه ابتلاءات دائمة يتمرس عليها الإنسان في معيشته، فيحقق عن طريقها المعاني السامية التي أمر بها من الصبر وقوة الإرادة، والعزم والتوكل والشجاعة، والبذل وحسن الخلق وغير ذلك، وهذه من أقوى أسباب الطمأنينة والسعادة والرضا قال الله تعالى :(وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ *الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ)
(البقرة: ١٥٥ – ١٥٧)

وقال صلى الله عليه وسلم:(عجبا لأمر المؤمن فإن أمره كله خير، فإن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له) (الالبانى).

وتتمثل أسباب تحصيل السعادة في :

١- الإيمان والعمل الصالح: وتحصل السعادة بالإيمان من عدة جوانب:
إن الإنسان الذي يؤمن بالله تعالى وحده لا شريك له إيمانا كاملا صافيا من جميع الشوائب، يكون مطمئن القلب هادي النفس ولا يكون قلقا متبرما من الحياة بل يكون راضيا بما قدر الله له شاكرا للخير صابرا على البلاء.

وإن خضوع المؤمن لله تعالى يقوده إلى الراحة النفسية التي هي المقوم الأول للإنسان العامل النشط الذي يحس بأن للحياة معنى وغاية يسعى لتحقيقها قال الله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) (الأنعام: ٨٢)

حيث إن الإيمان يجعل الإنسان صاحب مبدأ يسعى لتحقيقه فتكون حياته تحمل معنى ساميا نبيلا يدفعه إلى العمل والجهاد في سبيله، وبذلك يبتعد عن حياة الأنانية الضيقة، وتكون حياته لصالح مجتمعه وأمته التي يعيش

فيها، فالإنسان عندما يعيش لنفسه تصبح أيامه معدودة وغاياته محدودة أما عندما يعيش للفكرة التي يحملها فإن الحياة تبدو طويلة جميلة تبدأ من حيث بدأت الإنسانية وتمتد بعد مفارقتها لوجه الأرض، وبذلك يتضاعف شعوره بأيامه وساعاته ولحظاته.

كماإن الإيمان ليس فقط سببا لجلب السعادة بل هو كذلك سبب لدفع موانعها، ذلك أن المؤمن يعلم أنه مبتلى في حياته وأن هذه الابتلاءات تعد من أسباب الممارسة الإيمانية، فتتكون لديه المعاني المكونة للقوى النفسية المتمثلة في الصبر والعزم والثقة بالله والتوكل عليه والاستغاثة به والخوف منه، وهذه المعاني تعد من أقوى الوسائل لتحقيق الغايات الحياتية النبيلة وتحمل الابتلاءات المعاشية كما قال الله تعالى : (إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ) (النساء: ١٠٤)

٢- <u>التحلي بالأخلاق الفاضلة التي تدفعه للإحسان إلى الخلق:</u>

إن الإنسان كائن اجتماعي لا بد له من الاختلاط ببني جنسه، فلا يمكنه الاستغناء عنهم والاستقلال بنفسه في جميع أموره فإذ ا كان الاختلاط بهم لازم طبعا، ومعلوم أن الناس يختلفون في خصائصهم الخلقية والعقلية فلا بد أن يحدث منهم ما يكدر صفو المرء ويجلب له الهم والحزن، فإن لم يدفع ذلك بالخصال الفاضلة كان اجتماعه بالناس - ولا مفر له منه - من أكبر أسباب ضنك العيش وجلب الهم والغم.

لذلك أهتم الإسلام بالناحية الأخلاقية وتربيتها أيما اهتمام، ويظهر ذلك في النماذج الآتية:

أ - قال الله تعالى في وصف الرسول صلى الله عليه وسلم : (وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ القلم)

ب - وقال تعالى في ذلك أيضا: (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ) (آل عمران: ١٥٩)

ج - وقال تعالى :(وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَان) (المائدة)
د- وقال تعالى :(وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ *وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ) (فصلت: ٣٤، ٣٥)
ه- وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) (ابن رجب).
و- وقال صلى الله عليه وسلم:(مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد، بالحمى والسهر) (البخارى).

٣-الإكثار من ذكر الله تعالى والشعور بمعيته دائما

إن الإنسان يكون رضاه بمتعلقه بحسب ذلك المتعلق به وعظمته في نفس المتعلق والله تعالى هو أعظم من يطمئن له القلب وينشرح بذكره الصدر، لأنه ملاذ المؤمن في جلب ما ينفعه ودفع ما يضره.
لذلك جاء الشرع بجملة من الأذكار تربط المؤمن بالله تعالى مع تجدد الأحوال زمانا ومكانا عند حدوث مرغوب أو الخوف من مرهوب، وهذه الأذكار تربط المؤمن بخالقه فيتجاوز بذلك الأسباب إلى مسببها فلا يبالغ في التأثر بها فلا تؤثر فيه إلا بالقدر الذي لا يعكر عليه صفوه، كما أنه لا يستعظمها فيجاوز بها أقدارها إذ لا تعدو أن تكون أسبابا لا تأثير لها بذواتها وإنما أثرها بقدر الله تعالى.
ويوجد الكثير من النصوص التي تدل علي ذلك:
أ -قال الله تعالى :(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: ٢٨)
ب -أمر النبي صلى الله عليه وسلم أن يقول المسلم عند زواجه من المرأة:(اللهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه) (البخارى).

ج -وأن يقول عند هيجان الريح: (اللهم إني أسألك خيرها وخير ما فيها، وخير ما أرسلت به، وأعوذ بك من شرها وشر ما فيها، وشر ما أرسلت به) (الالبانى).

د -وقال صلى الله عليه وسلم في بيان وجوب الأخذ بالأسباب والاستعانة بالله وعدم الحزن على تخلف النتائج المرغوبة:(احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، فإن أصابك شيء فلا تقل لو إني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان) (ابن حبان).

٤ -العناية الصحية

ويقصد بها الباحث داخل هذا البحث تشمل جميع الجوانب الصحية: البدنية، والنفسية والعقلية، والروحية:

أ - الصحة البدنية: إن الصحة البدنية مما فطر الناس على الاهتمام به؛ لأنها تتعلق بغريزة البقاء كما أنها السبيل لتحقيق الغايات المادية من مأكل ومشرب وملبس ومركب.

وقد أهتم الإسلام بالإنسان فنهى عن قتله بغير سبب مشروع، كما نهى عن كل ما يضر ببدنه وصحته، كما قال الله تعالى : (وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ الأنعام: ١٥١ وقال تعالى :وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) (الأعراف: ١٥٧) وقال صلى الله عليه وسلم:(لا ضرر ولا ضرار) (الطبرانى).

ب - الصحة النفسية :يغفل كثير من الناس أهمية الصحة النفسية أو يغفلون السبيل لرعايتها، والحفاظ عليها مع أنها ركن أساسي في تحقيق السعادة لذلك حرص الإسلام على تربية النفس الفاضلة وتزكيتها بالخصال النبيلة، فكان أهم ما سعي إليه هو تكوين النفس السوية المطمئنة الواثقة.

وقوام استواء النفس يكون بالإيمان ثم بالتحلي بالأخلاق الفاضلة والابتعاد عن الخصال الذميمة من الغضب والكبر والعجب والبخل والحرص على

الدنيا والحسد والحقد وغير ذلك مما يكسب الاضطراب والقلق، قال الله تعالى: (وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى) (طه: ١٣١)
وقال صلى الله عليه وسلم: (إذا كنتم ثلاثة فلا يتناجى اثنان دون الثالث؛ حتى تختلطوا بالناس من أجل أن ذلك يحزنه) (البخارى).
وقال الله تعالى : (يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ *يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) (الحجرات: ١١، ١٢)
ج - الصحة العقلية :إن العقل هو مناط التكليف في الإنسان لذلك أمر الشارع الحكيم بالحفاظ عليه وحرم كل ما يؤدي إلي الإضرار به أو إزالته، ومن أعظم ما يؤدي إلي ذلك المسكرات والمخدرات لذلك حرمها الله تعالى بقوله :(يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ *إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ)(المائدة: ٩٠، ٩١)
د - الصحة الروحية :لقد اعتنى الشرع بوضع الوسائل الكفيلة بالحفاظ علي الصحة الروحية فندب المؤمن إلى ذكر الله تعالى على كل حال، كما أوجب عليه الحد الأدنى الذي يكفل له غذاء الروح، وذلك بشرع الفرائض من الصلاة والصيام والزكاة والحج، ثم فنح له بابا واسعا بعد ذلك بالنوافل، وجميع أنواع القربات.

هذه العبادات تربط الإنسان بربه وتعيده إليه كلما جرفته موجات الدنيا؛ لذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقول) :وجعلت قرة عيني في الصلاة) وكان يقول صلى الله عليه وسلم: (يا بلال، أرحنا بالصلاة).
وقد نهى الشارع عن الأمور التي تؤدي إلى سقم الروح وضعفها، فنهي عن اتباع الأهواء والشبهات والانهماك في الملذات؛ لأنها تعمي القلب وتجعله غافلا عن ذكر الله لذلك قال الله تعالى في وصف الكفار :(إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ الفرقان: ٤٤ وقال تعالى :وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ)

٥-السعي لتحقيق القدر المادي اللازم للسعادة

لقد تقرر فيما سبق أن الإسلام لا ينكر أهمية الأسباب المادية في تحقيق السعادة إلا أن هذه الأشياء المادية ليست شرطاً لازما في تحقيق السعادة، وإنما هي من جملة الوسائل المؤدية لذلك.
وقد تناولت كثير من النصوص هذه الحقيقة منها: (قال الله تعالى :قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ) (الأعراف: ٣٢) وقال صلى الله عليه وسلم: (نعم المال الصالح للعبد الصالح) وقال صلى الله عليه وسلم: (من سعادة ابن آدم: المرأة الصالحة والمسكن الصالح والمركب الصالح) (المنذرى)

٦-تنظيم الوقت :

يعتبر الوقت رأس مال الإنسان، فهو فترة بقائه في هذه الدنيا لذلك اعتنى الإسلام بالوقت وجعل المؤمن مسئولا عن وقته وأنه سوف يسأل عنه يوم القيامة.
وقد جاء الإسلام بحيث يعين الإنسان على ترتيب وقته وإحسان استغلاله، وذلك بالموازنة بين حاجاته الحياتية والمعيشية من جانب، وحاجاته الروحية والعبادية من جانب آخر، وقد حث الإسلام المؤمن على استثمار وقته وإعماره بالخير والعمل الصالح.

قال الله تعالى :(يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ *وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ) (المنافقون: ٩، ١٠)

وقال صلى الله عليه وسلم: (لن تزولا قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به) . (الترمذى)

وقال صلى الله عليه وسلم: (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ.(البخارى)

وأرشد صلى الله عليه وسلم إلى التوازن فقال: (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلب إذا أكره عمي.(ابوداوود)

أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة ، في محاولة تتجاوز مرحلة الندم على ما فات وتقبل الوضع القائم كما هو، والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتنبى أهداف حياتية مستقاة من الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، ورؤية واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد أكثر تسامحاً مع ذاته والاخرين من حوله وقبوله للآخر بأفكاره وآرائه حتى لو كانت مخالفة لآرائه وأفكاره هو.

الباب الثاني

التأصيل الإسلامي لبعض المتغيرات في علم النفس الايجابي الحديث

الفصل الاول : الكمالية
الفصل الثاني : الامل (الرجاء)
الفصل الثالث : التدفق النفسي
الفصل الرابع : فعالية الذات
الفصل الخامس :التفاؤل
الفصل السادس :الابداع الانفعالي
الفصل السابع :التعاطف
الفصل الثامن :الانتماء والولاء

يعد البحث في المتغيرات الإيجابية كالامل والتفاؤل والتدفق النفسي ، وجودة الحياة و الرفاهية النفسية من الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي ذلك الذي تم تأسيسه على يد مارتن سليجمان و الذي شاع انتشاره في الآونة الأخيرة ، والذي من خلاله شجع الباحثين على ضرورة البحث في المتغيرات الإيجابية التي يمكن من خلالها بث الشعور بالبهجة في نفوس الآخرين بدلاً من المتغيرات السلبية كالقلق و الاكتئاب و الغضب و التي استحوذت على اهتمام العديد من الباحثين لفترات طويلة من البحث .

وسوف نتناول فيما يلى بعض هذه المفاهيم والمتغيرات الايجابية التى اهتم بها علم النفس الايجابى ، والتى لها أصول فى الحضارة الاسلامية ، وهى:

الكمالية
الامل (الرجاء)
التدفق النفسى
فعاليه الذات
التفاؤل
الابداع الانفعالى
الانتماء والولاء

الفصل الأول
الكمالية perfection

يعد هوليندر (Hollender , 1978) أول من قدم تعريف لمصطلح الكمالية و الذي يرى فيه أن الكمالية عبارة عن ممارسة مطالبة الفرد أو غيره بجودة أداء أعلى مما يتطلبه الموقف (Schruder et al 80 , 2014 , .) ؛ ويؤكد أن الكمالية ترتبط بسمات الشخصية و الأفكار حول التقييمات السلبية المتصورة من الآخرين وتقييم سلبي للذات .

هذا ويرى أدلر (Adler , 1956) أن السعي إلى الكمال هو طبيعة فطرية بمعنى أنه جزء من الحياة ، وحاجة ملحة لدى الفرد ، وهو شيء بدونه لن تكون الحياة مستحيلة . ووفقاً لرؤوية أدلر ، فإن هدف النهوض من الحالة الأدنى إلى الحالة العليا يبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة ويستمر حتى نهاية الحياة . اقترح أدلر أن الكمالية لديها القدرة على مساعدة الأفراد على تقدم أنفسهم ومجتمعهم من خلال العمل نحو التحسين . من ناحية أخرى ، قد تصبح الكمالية غير صحية عندما يظهر الأفراد صلابة في السلوكيات التي تهدف إلى الوصول إلى مستويات عالية (Akay& Bratton , 2017) .

وتعرف الكمالية على أنها الأفكار و السلوكيات التي ترتبط بمستويات ومعايير عالية للأداء ، والآمال والتوقعات بالنسبة لأدائه (أرنوط ، ٢٠١٥) .

الكمالية هى تقويم للذات مفرط ينصب على متابعه اداء المطالب الشخصية حيث يفرض الفرد على ذاته مستويات مرتفع على الأقل في المجالات البارزة على الرغم من العواقب او النتائج (منصور ، ٢٠١٢).

الكمالية هي سمة شخصية تتميز بالسعي من أجل الشخص الذي لا تشوبه شائبة ووضع معايير أداء عالية بشكل مفرط ، مصحوبة بتقييمات ذاتية

مفرطة في الاهتمام والمخاوف بشأن تقييمات الآخرين (Khatibi& Fouladchang , 2016 , 1) .

ويعرف (Hewitt &Flett , 2002) الكمالية على أنه سمة شخصية تتصف بالسعي نحو تجنب العيوب ووضع توقعات عالية من الأداء (عبدالعزيز ، ٢٠١٥) .

كما تعرف الكمالية على أنها بناء أحادي البعد يتضمن توقعات الفرد غير الواقعية و الجامدة من أجل السعي لتحقيق الكمال وتوقعه (Sudler , 2013) .

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن الكمالية هى وجهان لعملة واحدة أحدهما يشير إلى النجاح و الآخر إلى الفشل ، كما يتضح أن بعض هذه التعريفات يشير بعض التعريفات إلى أن الكمالية خاصية سلبية أحادية البعد، والبعض الآخر يرى أنها خاصية متعددة الأبعاد . كذلك يتضح من التعريفات السابقة أن جميها تتفق في أن مفهوم الكمالية يعد في أساسه وضع الفرد لمجموعة من المعايير التي يمكن أن يحققها (كمالية تكيفية) أو التي يصعب تحقيقها (كمالية لا تكيفية) .

أنواع الكمالية : يرى هيوت وفليت (Hewitt &Flett , 1990-1991) في أن الكمالية تأتي في ثلاث أشكال مختلفة يمكن ذكرهم كما يلي :

- الكمالية الموجهة نحو الذات Self – Oriented Perfectionism :

وفي هذا النوع يحدد الفرد لنفسه مجموعة من المعاييير التي تتطلب مستوى عالي من الأداء ويحاول الوصول إليها ، وقد تكون الكمالية في هذا الاتجاه قوة دافعة لدى الفرد من أجل تحقيق أهدافه فبالتالي تكون الكمالية الإيجابية ، أما إذا كانت من أحد العوامل التي يمكن أن تتسبب في الإحباط وفقدان الشهية ، و الانتحار ، فتكون الكمالية السلبية ، وبذلك يتضح أن الكمالية الموجهة نحو الذات قد تكون إيجابية أو سلبية .

- الكمالية الموجهة نحو الآخرين Other – Oriented Perfectionism : وفي هذا النوع من الكمالية يضع الفرد الكمالي للمحيطنُ به مجموعة من المعايير المرتفعة ويطالبهم بتحقيقها ، بل قد يفرضها عليهم ، ويقيمهم بناء عليها ، وهنا يمكن القول أن الكمالية الموجهة نحو الآخرين تشكل بعداً بينشخصي Interpersonal .

- الكمالية المكتسبة اجتماعياً Socially – Prescribed Perfectionism : وهى من أنواع الكمالية التي يمكن أن يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة به ، ويعتقد أن الأفراد المحيطيين به يتوقعون منه أداءً كمالياً ، كما يدرك أنهم يفرضون عليه مجموعة من المعايير فوق قدراته . إن هذا النوع من الكمالية يصاحبه خوف من الفشل ، وبالتالي يكونون عرضة للتأجيل و التسويف للأداء الأكاديمي ، وذلك يرجع إلى خوفهم من أن الآخرين يتوقعون منهم أداء كمالياً (Stoeber , 2014) .

أما هاماشك (Hamacheck , 1978) فيرى أن هناك نوعان من الكمالية وهما:

الكمالية العصابية Neurotic Perfectionism : يبدأ هذا النوع من الكمالية في بيئة لا يتم فيها تحديد توقعات الوالدين للطفل على وجه التحديد أو حيث تكون الموافقة مؤقتة ، بدلاً من غير مشروطة

الكمالية السوية Normal Perfectionism : وهذا النوع يتم تعلمه من خلال نمذجة تقدم للافراد لتلقى الرعاية .

وللتمييز بين الكمالية العصابية و الكمالية السوية ، يجب تقييم عاملين وهما : كيف تم التعبير عن السلوك وعملية التفكير التي أثرت في السلوك . فالأفراد الذين يتسمون بالكمالية السوية يضعون أهدافًا عالية لأنفسهم ، ولكن وفقًا للموقف ، مع إتاحة مجالًا لعيوب بسيطة . يتمتع الأفراد ذوي الكمالية البسيطة بإحساس أكبر بقيمة الذات ، ويستمتعون بمواهبهم ، ويشعرون بالرضا حقًا عن أدائهم. بينما يمتلك الأفراد ذوي الكمالية

العصابية أهدافًا عالية ، لكنهم لا يسمحون لأنفسهم بارتكاب أخطاء ، ولا يشعرون أبدًا بالرضا عن إنجازاتهم . فالأفراد ذوي الكمالية العصابية يضعون توقعات غير واقعية للأداء ، لذا دائماً يعانون من القلق ، ومرهقون عاطفياً قبل أن يبدأوا مشروعًا جديدًا . بالإضافة إلى ذلك ، فإن الحافز للأفراد ذوي كمالية العصابية هو سبب الخوف من الفشل بدلاً من السعي للتقدم (Amodeo , 2014) .

أبعاد الكمالية : اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الكمالية ، مما نتج عن ذلك ظهور العديد من الأبعاد للكمالية ؛ فعلى سبيل المثال يرى فروست وزملائه (Frost , Marten , Lahart , and Rosenblate , 1990) أن هناك خمسة أبعاد للكمالية يمكن توضيحهم على النحو التالي:

المعايير الشخصية Personal Standards : يشير إلى وضع توقعات شخصية عالية ومدى ارتباط هذه الاختبارات بالفحص الذاتي .

الاهتمام المبالغ فيه بشأن الأخطاء Concern over Mistakes : يشير إلى استجابة مبالغ فيها للغاية للأخطاء عن طريق مساواتها بالفشل وتوقع ألا يقبل الآخرون الشخص إذا فشل .

توقعات الوالدين Parental Expectations : يشير إلى أن الآباء يضعون معايير عالية لأبنائهم وسيحكم عليهم بقسوة عندما لا يتم الوفاء بهذه التوقعات .

تشكيك الإجراءات Doubting of Actions : يشير إلى الشعور بأن العمل لم يكتمل إلى مستوى توقعه .

التنظيم Organization : يشمل هذا البعد قيمة النظام وانحيازه (Amodeo , 2014 , 7) .

ويذكر (مظلوم ، ٢٠١٣) أن الكمالية هي خاصية متعددة الأبعاد، وهناك بعدان من الكمالية يجب التمييز بينهما، هما:

- كفاحات الكمالي : وتوضح كفاحات الكمالي جوانب الكمالية المرتبطة بالكفاح من أجل الكمال ، ووضع مستويات مرتفعة بصورة شديدة للذات .
- اهتمامات الكمالي : وتوضح اهتمامات الكمالي الجوانب المرتبطة بالقلق الشديد تجاه ارتكاب الأخطاء ، والخوف من التقييمات السلبية من الآخرين ومشاعر التناقض بين توقعات الفرد ، ومستوى أدائه .

سمات الأفراد ذوي الكمالية

يتسم الأفراد ذوي الكمابية بمجموعة من السمات التي تميزهم عن أقرانهم ، فعلى سبيل المثال أشارت (عبدالعزيز ، ٢٠١٥) أن الفرد الكمالي السوي يميل إلى التنظيم و الترتيب وتقل الأخطاء ويتمتع بتوقعات و الدية مرتفعة ويتعامل بإيجابية مع الميول الكمالية ويشتق السعادة من الجهود و الأعمال الصعبة .

كما أن الشخص الكمالي يكون مسرفا في توقعاته وتطلعاته ، ومتشددا في محاكمة ذاته ونقدها ، فهو مدفوع داخلياً وحريص على تحقيق مستويات فائقة من الإنجاز ، وقد ينخرط في البكاء لدى شعوره بالفشل فى ذلك ومن ثم الاحباط فالنزعة الكمالية او المثالية لديه تزيد بطبيعه الحال عن مجرد التفوق او التميز ، فهو لا يقبل الخطأ حتى وان كان ضعيفا ويعاود مرارا وتكرارا التحقق من اجاباته ليتأكد انها تامة وغير منقوصة ويتخوف كثيرا من فقدان احترام الاخرين لو لم يكن ادائه مثاليا ، كما لا يشعر بالرضا أو الارتياح ما لم يحقق انجاز يصل الى مرتبة الكمال ، وقد يبدو هذا التحقيق أمرا مستحيلا حتى وإن كان الفرد موهوب ومتفوق ، علي حين أن من يسعى لتحقيق التميز و التفوق بصوره اعتياديه غالبا ما يشعر بالرضا و الارتياح عندما يبذل قصارى جهده في انجاز واجبات ومهام ويقنع بما حققه من نتائج ، كما تؤثر النزعة إلى الكمال على التوافق النفسي و الاجتماعي ومفهوم الذات و التحصيل الدراسى ، وقد يصبح الفرد الكمالي نهدا للاحباط عندما يرتكب

بعض الاخطاء وان كانت بسيطه وعندما يشعر أنه أدائه ليس جيدا بالدرجه التي ينشدها أو دون المستوى وتوقعاته المثاليه وقد ينزع نتيجه قلقه وخوفه الشديد من الفشل و الاخفاق الى التسويف و المماطله و التردد وربما ايثار السلامة و الاحجام عن القيام بأية مخاطره او مجازفه يمكن ان يترتب على خوضها اهتزاز مفهومه عن ذاته وصوره أمام الآخرين ، كم تؤثر على قدرته على اتخاذ القرارات الملائمه في وقتها المناسب (القريطي ، ٢٠٠٥) .

كما يتسم ذوي الكمال الإيجابي بمعايير شخصية عالية ويمكنهم إظهار موقف مرن وفقًا لاحتياجاتهم الحالية ويمكنهم تحقيق أدائهم حتى إذا لم يصلوا إلى المعايير العالية التي حددوها . يبينما يتسم ذوي الكمال السلبي بوضع أهدافًا هائلة وغير قابلة للتحقيق ولديهم تضارب وقلق شديد ، كما انهم غير راضين عن أدائهم (Kirdök , 2018) .

وبالبحث عن اهتمام الإسلام والحضارة الإسلامية بهذا المفهوم نجد ان الرسول صلى الله عليه وسلم كان يعلم المسلمين السلوك الجيد والاستقامة فى السلوك والأخلاق الحميدة والعادات الحسنة فى ممارساتهم المختلفة فى حياتهم اليومية ، وفى تعاملهم مع الآخرين ، وكان يحثهم على العمل والإنتاج وجودة الأداء وإتقان العمل وتحصيل العلم .

ويرى ابن تيمية أن عبودية لله تعالي و حبه له لا يحققان له السعادة و الأمن النفسي فحسب ، بل إنهما يحققان له أيضا بلوغ أقصي الكمال الإنساني . يقول ابن تيمية (أكمل الخلق و أفضلهم و أغلاهم و أقربهم إلي الله ، و أقواهم ، وأهداهم : أتمهم عبودية لله ..)

و يقول أيضا (إن كمال المخلوق في تحقيق عبوديته لله ، و كلما ازداد العبد تحقيقا للعبودية ، ازداد كماله و علت درجته ..) .

إن كمال الإنسان ، إذن ، و سعادته في الدنيا و الآخرة ، إنما يتحققان ، في رأي ابن تيمية ، بتحقيق العبودية لله تعالي و إن العبودية لله تعالي هي الغاية من خلق الله تعالي للإنسان . (نجاتى، ٢٠٠١)

والدين الاسلامى جاء ليكون رائدا فى الكمالية يقول تعالى فى سورة المائدة عند اكتمال نزول القران الكريم : (اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام دينا فمن اضطر في مخمصة غير متجانف لإثم فإن الله غفور رحيم (المائدة ،٣)

ولقد قال الفارابى وابن سينا بوحدة النفس الإنسانية (فقوى النفس الإنسانية تكون قوة متماسكة ولاتعمل مستقلة بعضها عن بعض بل هى تعمل فى تعاون تام تؤدى وظائفها النفسية المختلفة عن طريق قوى نفسية متعاونة فيما بينها بحيث يخدم بعضها البعض فى نظام متكامل) (نجاتى ، ١٩٨٧)

الفصل الثاني
سيكولوجية الأمل (الرجاء)

تمهيد :

تنتمي بحوث الأمل إلى علم النفس الإيجابى، ولقد بدأ الاهتمام بهذه الطائفة من الأبحاث فى منتصف القرن الماضى، واستمر هذا الاهتمام حتى وقتنا الحاضر وقد تناول الباحثين الأمل فى الدراسات النفسية لما له من أهمية فى تحقيق التوافق النفسى والبدء فى تغيير السلوك تنمية للعلاج.

والبحث فى الأمل هو بحث فى الصحة النفسية والبدنية والاجتماعية للفرد والمجتمع، وهو بحث فى ديناميات الشخصية حيث يتضمن الأمل تخطيطاً حقيقياً للعقبات تلك العملية التى تشمل تنوعاً فى العلاقات التوافقية لدى الأفراد فى المواقف العادية والصعبة، كما تشتمل أيضاً على مستوى مرتفع فى تقدير الذات والسعادة والإمكانات الإبداعية، والعمل المتيح كما تزيد من قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين وتمد الفرد بحالة دافعية موجبة تجعله أكثر قبولاً ورضا نفسياً حتى تحت الظروف الضاغطة، (Elliott etal., 1991)

ويقوم الأمل بدور المعدل Moderator لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية، فضلاً عن أثر التفكير الإيجابى ومنه الأمل على الصحة الجسمية والنفسية معاً ، وللأمل آثار إيجابية على التوافق النفسى، وحل المشكلات وله دور مهم فى العلاج النفسى فهو محورها، وهو الأساس المشترك بين الطرق العلاجية النفسية المختلفة فيمما سمى العلاج بالأمل. (عبد الخالق، ٢٠٠٤)

١- الأمل بمعنى الرجاء :

لم تخطى دراسات الأمل على المستوى العربى الاهتمام الذى تستحقه وذلك باستثناء ما قدم (عثمان، ١٩٨٩) من تحليل نفس اجتماعى للأمل

تحت عنوان الرجاء، فقد قدم تحليل نفسى اجتماعى لمفهوم الرجاء من حيث أنه يتضمن عناصر ثلاثة الثقة والوعى والعمل.

الثقة ولها جوانب منها الثقة بالنفس (الثقة الذاتية) والثقة بالآخر (الثقة الغيرية) والثقة بالتاريخ (الثقة المصرية) وهذه الثقة لها وجهين أحدهما داخل والآخر خارجى يمثل ثقة بالممكنات.

الوعى وهو عنصر ضرورى للثقة بكل جوانبها فالثقة لن تكون ذات فعالية أن لم تكن ثقة واعية ولوعى نشاط له مستويات ثلاثة هى الوعى الظاهر وهو المنوى العامل من الوعى، الوعى الباطن وهو الوعى الظاهر وهو المنوى العامل من الوعى، الوعى الباطن وهو المصدر المزود بالطاقة – والمحدد للصور والمحدد للوجهه، والوعى الفائق وهو الوعى الكمالى المثالى وذلك من خلال الثقة فى تحقيق الهدف.

العمل وهو الوجه الحقيقى للرجاء فالثقة بدون عمل هى خداع للنفس والوعى بدون عمل هو شكل من خلال الإدراك.

٢- فالرجاء حلم ما لم تنتبه فيه إرادة تحققه فى عمل والعمل من خلال منظومة الرجاء يحقق الإتقان والمشاركة والإبداع والأمتاع. (عثمان، ١٩٨٩)

٢-مكونا مفهوم الأمل Hope

الأمل فى اللغة العربية هو الرجاء، وفى اللغة الإنجليزية الأمل هو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تحققه ، والرجاء فى اللغة (رجاه) – رجاء ورجاءة بمعنى أمله والترجى هو ارتقاب شيئ محبوب ممكن.

يعرف (سنايدر وزملاؤه Snyder et al.1993) الأول على أنه اتجاه معرفى يعتمد على إحساس بالنجاح يشتق تبادلياً من الطاقة وطرق المسار، وهو حالة دافعية موجبة وطاقة موجبة نحو الهدف وتخطيط لتحقيق هذا الهدف.

والأمل فى التصور المعرفى يعتمد على افتراض وجود مجموعتين من العناصر أو المكونات هما:

طاقة الإرادية المعرفية أو القوة اللازمة للحركة تجاه هدف الفرد ويسمى ذلك مكون الطاقة٠

إدراك القدرة اللازمة لتوليد الطرق (المسالك) لبلوغ الهدف٠

(Snyder, Harris et al 1991)

وهذين المكونين للأمل (الطاقة – طرق المسار) توجد فيهما علاقة موجبة إلا أنهما غير مترادفين، وعلى الرغم من الاهتمام بالجانب المعرفى فى تفسير الأمل إلا أنه للانفعالات دور فى التقييم المعرفى للأنشطة المرتبطة بالأهداف ويعتمد نوع الانفعال المرتبط بهدف، على الأمل المندرك للفرد، كما أن تحليل مكونى الطاقة وطرق المسار للفرد يؤدى إلى إدراك علاقة كفاءة هذين المكونين بإمكانية تحقيقه الأهداف فأصحاب الأمل المرتفع لديهم إحساس قوى بالتحدى ويركزون على النجاح بدلاً من الفشل وهم ذو حالة انفعالية موجبة مرتبطة بالأنشطة ذات الصلة بالأهداف فى حين أن ذوى الأمل المنخفض هم ذوى طاقات وطرق مسار أقل وذوو إمكانات متخصصة فى تحقيق الأهداف مركزون على الفشل بدلاً من النجاح ولديهم إحساس بالتردد وانفعالات سالبة أثناء النشاط المرتبط بالهدف٠

(Snyder, Harris et al 1991)

اهتمت بعض الأبحاث بإبراز دور الأمل فى تحقيق التكيف الإنسانى ووفده كدافع للتعلم وكذلك دوره فى تحقيق الشعور بالعامة٠

وعلى العكس من ذلك فقد لوحظ أن اليأس Hopelessness أو نقص الأمل بعد عامل خطورة لا يمهد – أيضاً – للإصابة بالاكتئاب والسيكوماتية والسلوك الانتحارى بوجه خاص، كما تأكد أن الأمل يقوم بدور المعدل Moderator لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية ولقيت الدراسات حول آثار التفكير الإيجابى وفيها الأمل اهتماماً متزايداً من علماء النفس والعاملين فى مجال الصحة فى السنين الأخيرة٠ (عبد الخالق ٢٠٠٤)٠

وللأمل آثار إيجابية فهو يرتبط بالتوافق النفسى، كما ترتبط الدرجة المرتفعة من الأمل والتحصيل المرتفع لدى الأطفال وطلاب الجامعة وعند الرياضيين (Snyder et al., 2000)

٣-الامل وتحقيق الاهداف :

أن فحص أفعال الإنسان هى تحقيق الأهداف فالأهداف مكون معرفى Cognitive Compontent وهى مركز تجميعى لمكونى الطاقة والسبل، والأهداف ملازمة لكل سلوك تخطيطى، الأهداف ـــ نظرية الأمل فهى تدفع السلوك، كما أنها وسيط هام ومدخل وسيطى لاحتمالية الإنجاز (Snyder, ilardi, Cheavens, et al.2000)

ولما كان الأمل يتضمن السعى والمجالدة لتحقيق غاية – كما يرى سيد عثمان – فإن فشل الفرد فى تحقيق أهدافه فى مسارها الأصل تحول عنها الخطة جديدة ولذلك يبدو منطقيا وجود علاقة موجبة ذات دلالة بين الأمل بمكونية والإنجاز والذى معد هدف أو مجموعة من الهداف تحتاج إلى طاقة لتحقيقها وإلى طرق ومسارات متعددة للوصول إليها٠

لماذا يحصل ذو الأمل العالى بمكونيه (الطاقة – السبل) على درجات عالية فى الإنجاز ويحصل ذو الأقل المنخفض على درجات متخصصة فى الإنجاز؟ بمراجعة تعريف الأمل نلاحظ أنه يتضمن إحساس بالنجاح يعتمد على طاقة الإرادة موجهة نحو الهدف وطرق المسار لتحقيق هذا الهدف، ويتضمن كذلك أن رغبة ما الإنجاز مثلا سوف تتحقق نذرا الأمل العالى يختلفون معرفياً وبالتالى سلوكياً فى كيفية السعى نحو تحقيق الإنجاز عن غيرهم من ذوى الأمل المنخفض ويلاحظ أيضاً فى دراسات علم النفس الإيجابى أن المفاهيم الإيجابية كالتفاؤل مثلا يرتبط إيجابياً بالإنجاز الأكاديمى مقارنا بالتشاؤم فالمتفائلين أى ذوى الميول نحو توقع أفضل النتائج الممكنة يدركون بيئاتهم على نحو واقعى وسليم وبالتالى يرون حياتهم على نحو الصحيح ومحدد مم يساهم فى تهيئتهم ذهبنا لفهم العوائق والشدائد والمادة بناء حياتهم بطريقة إيجابية الأمر الذى يجعلهم

يركزون على أهدافهم فضلاً عن كيفية الوصول إليها. (شعبان، ٢٠٠١)

أن الفرد عندما يواجه أحداث لا يستطيع التحكم فيها فإنه يشعر بالقلق والعجز التى تعمل على خفض الدافعية لديه والتى تقلل من مستوى الأمل لديه فى تحقيق الهدف وينعكس ذلك على مستوى الإنجاز.

ومن العلماء من اهتم ليس بالتخلص من القلق فحسب وإنما بالتوافق معه فيما يسمى بالقوى الإيجابية للتفكير السلبى the Positive Power Opnegative thinking والذى يعمل على تعلم الطرق لمسايرة ضغوط الحياة العصرية باستخدام إيجابيات التشاؤم الدفاعى Defensive Pessimism لأنه إذا أجر فرد على التفكير الإيجابى سوف يؤدى بشكل ضعيف فالتفكير السلبى يعتبر أسلوبه المفضل والفعال للتعامل مع القلق ومعالجته. (الفنجرى ، ٢٠٠٦)

<u>يتضمن الأمل مكونين أساسين هما:</u>

- القدرة على التخطيط لطرق تتحقق من خلالها الأهداف ويتم فيها الإنجاز بعرف النظر عن المعوقات.
- الدافعية والإرادة لاستخدام تلك الطرق.

والأمل يكون أكثر تأثيراً عندما يكون مقترن بأهداف ذات قيمة وتوجد احتمالية لتحقيقها، أما إذا لو تأكدنا من عدم إمكانية تحقيق هذه الأهداف فإن الأمل سيكون لا فائدة منه، ولذا فإن الانفعالات السلبية والإيجابية عبارة عن نتائج أمل متمركز نحو تحقيق وإشباع هدف أو عبارة عن نتاج فكرة لا طائل منها

ويتحدد السلوك المرتبط بتحقيق الهدف من حيث دور الأمل من خلال التفاعل التالى:

درجة تقرير الشخصى للنتيجة أو الهدف.

أفكارنا حول الأهداف وطرق تحقيقها والتوقعات المرتبطة بفاعلية تلك الطرق فى تحقيق الأهداف.

الأفكار المتعلقة بالدافعية الشخصية ومدى كفاءة الشخص فى تتبع طرق تحقيق الهدف٠

٤ـ<u>الفروق بين الأفراد فى امتلاك شحنة الأمل</u> :

مرتفعي الأمل يواجهون الكثير من المعوقات والعقبات فى حياتهم ولكن لديهم معتقدات تمكنهم من التكيف مع المعوقات ومسايرة التباين والتنوع ويظل لديهم حوار إيجابى من داخلهم يذكرهم ببعض العبارات مثل: " أنا قادر على إتمام هذا الأمر"، ومثل " لن أيأس وأكف عن المحاولة" كما يمكنهم التركيز على النجاح لأعلى الفشل، وتقل الخبرات السلبية التى تواجههم عند محاولة تحقيق الهدف، وقد يكون هذا مصدر للإبداع وإيجاد طرق بديلة لتحقيق الأهداف عند مواجهة مثل تلك المعوقات، أو يقومون بمرونة باختيار أهداف أخرى يمكن تحقيقها٠

وعندما يواجه فاقدى الأمل معوقات فى سبيل تحقيق أهدافهم فإن مشاعرهم تتبع الطريقة التالية من مرحلة الأمل إلى مرحلة التعقب الشديد ومن مرحلة الغضب الشديد إلى مرحلة اليأس ومن مرحلة اليأس إلى مرحلة فقدان الطريق، بينما مرتفعى الأمل عندما يواجهون مشكلات فإنهم يحاولون تحطيم تلك المشكلات إلى مشكلات صغيرة من السهل معالجتها وتناولها٠

وقد وجد (سنايدرSnyder)أن الناس أصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون فى سمات معينة من بينها أنهم يثيرون أنفسهم (أى يرفعوا مستوى الدافعية لديهم) ويشعرون أنهم واسعى الحيلة إلى درجة تكفى لإيجاد الوسائل التى تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون ذواتهم وتكون أساليبهم مرنة إلى درجة أن تجد طرق مختلفة ومتنوعة تصل بهم إلى أهدافهم أو تساعد على إجراء تعديلات فى هذه الأهداف أو حتى تغيرها كلية إذا ما أصبح بعضها مستحيلاً ولديهم القدرة على تكسير أو تجزئة المهمة الصعبة أو الشاقة إلى مهام أصغر يمكن التعامل متها٠ (روبنس وسكوت، ٢٠٠٠)٠

٥ -غرس الامل :

الأمل هو الرجاء ، وهو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق (عبد الخالق ،٢٠٠٤) وهو حالة دافعيه موجبة وطاقة موجهه نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الـهدف (Snyder,et.,al.,1993) .

والأمل ربما يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبشار وتوقع النتائج الإيجابية إلا أن الأمل فيه سعى مجالدة لتحقيق غاية، ومن خلال طرق المسار فإذا فشل المسار الأصلي تحول عنه الفرد بخطة جديدة كان قد تم توليدها دون أى ارتكاز على طريق واحد محقق للهدف، كما هو الحال فى التفاؤل الذى ربما هو العكاز Stuck الذى يستند إليه عند مواجهة العقبات التى تحول بين الفرد والهدف فى حين ذوى الأمل المرتفع ينتجون طرقاً إذا فشل المسار الأصلي (Snyder, 1995)

وتزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز أو اللآحول، فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الإثراء النفسي والارتقاء، فتزداد الذات ثقة بالذات والواقع، ويستخدم الأمل كذلك فى العلاج النفسي فيما يسمى العلاج بالأمل.

وفى سياق تنمية القدرة على التفكير الإيجابي يمكن طرح المثال العملي التالي على الطلاب فى الجامعة : " على الرغم من ذلك حددت هدفك وهو الحصول على التقدير (جيد جداً) عندما كانت درجتك فى الامتحان الشهري ٣٠% من الدرجة النهائية، لكنك حصلت على التقدير (مقبول) فى امتحان نهاية الفصل الدراسي، والآن مضى أسبوع بعد أن عرفت أنك حصلت على تقدير (مقبول) فماذا أنت فاعل؟

الأمل هنا هو العامل المحدد للاختلاف بين الطلاب، فالطلبة المتمتعون بدرجة عالية من الأمل يكون رد فعل هذه النتيجة عندهم بذل جهد أكبر، والتفكير فى مجموعة من المحاولات لرفع درجتهم النهائية أم الطلبة المتمتعون بقدر متوسط من الأمل فتجدهم يفكرون فى وسائل عدة يمكن أن ترفع درجاتهم لكن تصميمهم على تحقيق ذلك أقل بكثير من

المجموعة الأولى، ومن الطبيعي أن يستسلم الطلبة المفتقرون إلى الأمل إلا بقدر ضعيف وتضعف معنوياتهم. (جولمان، ٢٠٠٠)
إن من تحدوهم الآمال العريضة يضعون نصب أعينهم أهدافا كبيرة أكثر من غيرهم ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيقها فإذا قارنا بين طلبة لهم نفس الملكات الذهنية فى النتائج الأكاديمية نجد أن ما يفرق بينهم هو الأمل (روبنس وسكوت ،٢٠٠٠)٠
أن الأمل يمنح الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة فى وسط الأحزان بل يلعب دوراً فاعلاً فى الحياة بصورة ، فالأمل يوفر ميزات فى مجالات متنوعة مثل تحقيق النتائج الدراسية الجيدة، وتحمل المهام الشاقة والأمل بالمعنى الفني هو أكثر من رؤية مشرقة توحي بأن كل شيء سيصبح جيداً الأمل كما حدده (سنايدرSnyder)هو اعتقاد الفرد بأنه يمتلك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافه مهما كانت هذه الأهداف (Snyder,C.R.2000)٠
أن أصحاب الآمال العريضة يشتركون فى بعض الصفات مثل قدرتهم على تحفيز أنفسهم وشعورهم بأنهم واسعوا الحيلة بما يكفى للتوصل إلى تحقيق أهدافهم مؤكدين لأنفسهم أن الأمور إذا ما تعرضت لمأزق ما لابد أنها سوف تتحسن، ويتصف هؤلاء أيضاً بالمرونة من أجل إيجاد سبل الوصول إلى أهدافهم أو تغيير الأهداف التى يستحيل تحقيقها وهم يتمتعون بالحاسة الذكية التى تمكنهم من تقسيم مهمة صعبة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها٠
والأمل يعنى من منظور الذكاء الوجداني أنك لن تستسلم للقلق الشامل أو للموقف الانهزامي أو الاكتئاب فى مواجهة التحديات أو النكسات والواقع أن الناس الذين يحتضنون الأمل فى حياتهم يواجهون اكتئاب أقل من غيرهم لأنهم يحاولون تخطيط حياتهم بما يحقق لهم الوصول إلى أهدافهم، أنهم – بصفة عامة – أقل قلقا وأق لمن يتعرضون للمشاكل الانفعالية (جولمان، ٢٠٠٠)٠

ويختلف الناس فى القدر يمتلكونه من الأمل فالبعض يظن أنهم قادرون على أن يخرجوا من أى ورطة ، أو أن يجدوا الأساليب التى يحلون بها مشكلاتهم ، بينما لا يرى آخرون أنفسهم يملكونه الطاقة أو القدرة أو وسائل تحقيق الأهداف.

٦ - ولقد اهتم الدين الإسلامى بمفهوم الأمل أو الرجاء :

وذلك فى العديد من الآيات القرآنية ، حيث جاءت مادة (الرجاء) في القرآن الكريم لعدة معان منها :

١- بمعنى الخوف
٢- الثقة بوجود الرب
٣- الطمع فيما يمكن حصوله، ويرادفه الأمل
٤- ظنٌ يقتضي حصول ما فيه مسرة
٥- حادٍ يحدو القلوب إلى بلاد المحبوب، وهو الله والدار الآخرة، ويُطيب السفر إليها
٦- تأميل الخير، وقرب وقوعه
٧- توقع الخير من الله للعلم بأنه بيده، ولا مالك له غيره

ويبدو ذلك جليا في الآيات الكريمة التالية:

(قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلا صَالِحًا وَلا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا) (الكهف ١١٠)

(لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) (٢١) الاحزاب

(إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ)(٢٩) فاطر

فمفهوم الرجاء مفهوم أصيل فى الإسلام يبنى عليه تحقيق الأهداف العملية فى الحياة والتمسك بها ومداومة السعي والوعى وطلب تحقيق الأهداف .

فالرجاء يمكن وصفه بأنه بشر الروح الذى يجعلها أكثر اتساعاً وأنشراحا واستثارة وإقبالاً بل أكثر احتمالاً للسعى والمجالدة وراء مطلوب من الغايات ومعشوق ويحمل عناصره فى ثلاثة الثقة والوعى والعمل. (عثمان، ١٩٩٦)

٦-ونعؤض هنا بعض التدريبات العملية لتنمية الأمل كنموذج سلوكى يمكن تعلمه للاستفادة منه :

تدريب ١: غرس الأمل : وتتم علي الوجه الآتي:

استراتيجية غرس الأمل: لكى تولد الأمل فى موقف معين عليك باتباع مايلى:

- دعم أفكارك بأنك حتما ستكون أفضل فى إطار إنجاز الأهداف المرغوبة.
- قم بإعداد أهدافك بصورة واضحة.
- قدم مسارات عديدة لتحقيق الأهداف من خلال الاستماع إلى قصص مرتبطة بكيفية نجاح الآخرين، أو الاستعانة بالأصدقاء ممن يزيدون من قدرة الفرد على الحديث عن الأهداف مع ممارسة التمارين الطبيعية انطلاقاً من أن الجسم والعقل يتصلان والتغذية على نمو كاف والراحة كذلك.
- تتبع أهدافك حتى تتحقق وتتأكد من ذلك.
- كافئ نفسك عند أحراز الأهداف الفرعية (الصغيرة) كتمهيد لاتساع هذه الأهداف وتحقيق الأهداف الكبيرة.
- أعد صياغة العقبات كتحديات Challenges يجب التغلب عليها وليست فشلاً.
- التفكير فى الصعوبات التى تواجه الفرد كرد فعل للاستراتيجيات الخاطئة وليس كنقص فى قدرات الفرد.

٤- استخدام فنية العصف الذهني للكشف عن كيفية غرس الأمل لدى الفرد .

٥- تكليف أفراد العينة بالأنشطة الآتية.
٦- تكليف أفراد العينة بوضع استراتيجيات مقترحة لغرس الأمل
تدريب ٢ : الأمل كدافع للانجاز: وتتم على الوجه الآتي:
الهدف من الجلسة : التعرف على دور الأمل كدافع للإنجاز ، واثراء الأداء فى العمل باتباع استراتيجيات بناء مهارة الأمل .
الأنشطة المطلوبة :
أكتب عن أفكارك وتخيلاتك عندما تواجه صعوبة فى عملك
هل لديك بدائل للحلول
هل ستواصل السعى لإنجاز المهمة على الرغم من طول الوقت
حاول أن تتبنى الأفكار والطرق الطموحة لإنجاز المهمة
حاول أن تحتفظ بالأفكار الجديدة والأكثر عملية لإنجاز المهمة
لا تلوم نفسك طويلا على أى نتائج سلبية وانما انطلق الى الطريقة البديلة لإنجاز المهمة
كن على يقين فى كل مراحل العمل بحتمية الإنجاز
تدريب ٣ : الأمل وتحديد الاهداف : وتتم على الوجه الآتي:
١- التعرف على كيفية تحديد الفرد لأهدافه كبداية لتحديد خطة تنمية الأمل لديه.
٢- تبدأ هذه الجلسة بالتعرف على أفراد العينة والتعرف على سماتهم ومواهبهم ومجالات عملهم لمفضلة ... إلخ، ومساعدتهم على إبراز نقاط القوة لديهم والتقليل من نقاط الضعف.
٣- ينتقل الباحث بعد ذلك إلى تحديد الأهداف فيوضح لأفراد العينة ضرورة أن تكون الأهداف قليلة وواضحة وذات قيمة، وأن لا يتم توسيع الأهداف لدى كل فرد ألا بناء على خبراته وأداء أته السابقة، وأن يقوم كل فرد فى العينة بالتنسيق بين أهدافه ومواهبة، بحيث يستبعد الفرد الأهداف المتضاربة، ولا يشغل نفسه بالكثير من الأهداف الممكنة، فالاكتفاء بالقليل من الأهداف التى يختارها ويحددها الفرد لنفسه أفضل

من أهداف عديدة ليس للفرد دور فى اختيارها ، ويجب الابتعاد عن دفع الفرد لنفسه نحو الأهداف الصعبة للغاية والتأكيد على تذكير الفرد دائماً بأنه هو الذى اختار أهدافه بنفسه٠

٤- وأخيراً يسعى الباحث إلى مساعدة أفراد العينة على اتخاذ قرارات تخص تنفيذ الأهداف٠

تدريب ٤ : الأمل والدافعية والاهداف : وتتم على الوجه الآتى:

الهدف من الجلسة: تنمية الإرادة وزيادة الدافعية لدى الفرد كمحرك لتحقيق الأهداف٠

محتوى الجلسة: تبدأ الجلسة بالتأكيد على أن الصعوبات أو الحواجز شيئ طبيعى فى الحياة ويجب توقعها، وأنها تحديات وليست مقدمة للفشل ويقوم الباحث بذكر نماذج من الصعوبات التى قد واجهت الآخرين وكيفية تعاملهم بنجاح معها ويطلب من أفراد العينة رأيهم الشخصي فى ذلك، لكن يجب عدم الإفراط فى سرد الصعوبات التى قد تكون واجهت أفراد العينة، والتدخل لحل المشكلات التى قد تواجههم ٠

تدريب ٥ : سبل تحقيق الاهداف : وتتم على الوجه الآتى:

الهدف من الجلسة: التعرف على الطرق والسبل والبدائل المتاحة لتحقيق الأهداف التى صاغها الفرد لنفسه٠

تبدأ الجلسة بتوفير لكل فرد من أفراد العينة فرصة للاسترخاء ليتسنى لهم الاستبصار الذاتي عن طرق تحقيق الأهداف التى حددها كل منهم ويمكن الاستعانة بتدريبات للاسترخاء٠

وبعد ذلك يطلب الباحث من كل فرد من العينة أن يعرض كيفيته تحقيق أهدافه، وما هى البدائل لذلك أن واجهته صعوبات، ويتبنى الباحث إستراتيجية مساعدة كل فرد على أن تكون لديه سبل وبدائل لها لبلوغ الأهداف التى حددها بنفسه فيما سبق٠

تدريب ٦ : الأمل بايجابية: وتتم على الوجه الآتى:

الهدف من الجلسة: التعرف على دور الحوافز والتعزيز الإيجابي الواضح فى تنمية الأمل لدى كل فرد من العينة.

تبدأ هذه الجلسة بالتأكيد على أن للأفكار الإيجابية نتائج تؤدى على تأكيد القدرة على القيام بمهام تحقق الأهداف كما يتبنى الباحث خلال هذه الجلسة إستراتيجية مساعدة أفراد العينة على استخدام المرح والضحك كلما وجد الفرد طريقاً يحقق من خلاله هدف.

ويسعى الباحث فى هذه الجلسة إلى أن يشجع أفراد العينة على أن يتمتعوا بكون الأهداف من اختيارهم هم وعدم الاكتفاء بالتركيز على النتائج.

ويسعى الباحث على تشجيع أفراد العينة على تذكر كيف أنهم فى السابق تغلبوا على التحديات التى واجهتهم، والتركيز على صلاح الفرد كلما أظهر تصميمه على الحصول على ما يريده هو.

الفصل الثالث
التدفق النفسي

يعد مفهوم التدفق النفسي من إحدى المفاهيم السيكولوجية الحديثة في علم النفس الإيجابي و التي لم تنل الحظ الكافِ من الدراسات .

يعود ظهور مصطلح التدفق لأول مرة في عام ١٩٥٧ على يد تشكزينتهيمالي (Csikszentmihalyi , 1957) حينما لاحظ العديد من الأفراد أثناء ممارستهم أنشطتهم وأعمالهم التي يمثل النشاط في حد ذاته هدفاً كالفنانين و الرسامين ولاعبي الكرة ومتسلقي الجبال ، حيث يشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة و السرور (عبده وخلف ، ٢٠١٦) .

فقد قام ميهالي (Mihaly) بجمع نتائج عدد من الدراسات على مدى عشرين عاماً عن هذا الأداء الذي يبلغ ذروته وقد سأل آلاف الأشخاص عبر العالم ومن كل الأعمار حتى يصفوا له أعلى درجات التدفق، سواء كان عقلياً كالتأمل والتفكير أم اجتماعياً كالصداقة أو العمل في فريق فكانت إجاباتهم متفقة في وصفها للمكونات النفسية للتدفق وقدم بعدها نظريته الجديدة باسم نظرية التدفق النفسي والتي كانت بمثابة رؤية جديدة وتفسير لمختلف الدوافع البشرية نحو الإنجاز في شتى مجالات الحياة؛ حيث أراد بها أن يدرس مفهوم التدفق والحالة الشعورية التي يعيشها كافة متلقي الخبرات ومن بينهم الطلاب والتي أثارت لديهم حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات التي يملكونها وهنا يظهر رغبة هؤلاء الطلاب في تحقيق مستوى أعلى في الكمالية الأكاديمية وتحقيق أعلى معدلات في دراستهم (Mihaly , 2008).

وفي خلال السطور القليلة القادمة سوف يتم عرض التعريفات التي تناولت مفهوم التدفق النفسي من خلال تقسيمها الى ثلاثة محاور حيث

اختلف الباحثين فى تحديد طبيعة التدفق النفسى هل هو حالة ام خبرة ام شعور :

١ -تعريفات تناولت التدفق على أنه حالة :

تعرف (غريب ،٢٠١٥) التدفق النفسي على أنه حالة نفسية تنساب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة و النشاط ، يستطيع فيها الشخص أن يكبت مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر و الخوف و القلق و الملل و الاسترخاء للوصول إلى الخبرة المثلى و التي تشتمل على أعلى درجات الاستمتاع و الثقة بالنفس و التركيز و الإحساس بالتحكم و السيطرة و الضبط وفقد الوعي الكامل بالذات و المكان وانسياب الأفكار و الية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت و الاندماج الداخلي الكامل في العمل .

كما تعرف عبدالمجيد وآخرون (٢٠١٦، ١٠٠٦) التدفق على أنه حالة من نسيان الذات ، والاستغراق التام في أداء المهمة ، والشعور بتوقف الزمن وغياب الوعي بالمكان وما يدور حوله بالبيئة الخارجية ، والشعور بالاستمتاع والابتهاج لإنجاز المهمة والتقليل من الإضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون أي مجهود.

يعرف معمرية (٢٠١٠) التدفق على أنه حالة نفسية داخلية تدل على أن الفرد مشغول ومنهمك في عمل يحبه ويفضله. فكل فرد يتعلم ويؤدي بطريقة أفضل، عندما يكون لديه شيء يهتم به، ويشعر بأنه يدخل عليه السرور أثناء انشغاله به.

٢ -تعريفات تناولت التدفق على أنه خبرة / تجربة :

تعرف آباظة (٢٠٠٩) التدفق على أنه خبرة الفرد بالسعادة عن الأداء أو الإنشغال بأم ما أو عمل ويصل إلى أقصى درجات الأداء أو أعلى مستويات الإنشغال ويستغرق فيه دون وعي بالزمان والمكان ويكون أقل خوفاً والبعد عن الملل.

يعرف البهاص (٢٠١٠) التدفق النفسي بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء ، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء ، وانخفاض الوعي بالزمان و المكان أثناء الأداء ، ونسيان الذات ، و السرور التلقائي المصحوب بالبهجة و المتعة أثناء العمل .

كما يعرف التدفق على أنه تجربة مثلى جذابة للغاية وممتعة بحيث يصبح النشاط يستحق القيام به دون وجود دافع خارجي (Mustafa et al ,2010,6).

ويعرف التدفق أيضاً على أنه خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له ، وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي ، ولكنها تتناظر مع قدرت الفرد على أدائها بفاعلية، ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة ، والشعور بالسرور والبهجة ، والقدرة على التحكم في الأداء ونسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل سيء عد النشاط أو المهمة (خزام وآخرون ، ٢٠١٦).

٣-تعريفات تناولت التدفق النفسى:

يعرف التدفق على أنه الشعور بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به وهناك شرطان لحدوث التدفق هو التركيز الشامل على النشاط و الاستمتاع بإدارته ، أما الشرط الثاني الذي يسبق عملية التدفق وهو الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف و المهارات الشخصية (العبيدي ، ٢٠١٦ ، ٢٠٠) .

كما يعرف أبو حلاوة (٢٠١٣)التدفق النفسي على أنه الخبرة الإنسانية المثلي المجسدة لأعلي تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام و الأعمال التي يقوم بها فناءاً تاماً ينسي به ذاته و الوسط و الزمن و الآخر وكل الآخر كأني به في حالة غياب للوعي بكل شيء آخر ما عدا هذه المهام أو الأعمال

علي أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة و الابتهاج و الصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة و المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلي إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها دون النظر لأي تعزيز من أي نوع إذ هنا تكون هذه الحالة المطلوبة لذاتها ويكمن فيها وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية و السعادة الشخصية و الإحساس العام بجودة الحياة لكونها تضفي المعني و القيمة علي هذه الحياة .

يتضح مما سبق أن هناك اختلاف بين الباحثين في تحديد طبيعة مفهوم التدفق النفسي ، فبعض الباحثين مثل غريب (٢٠١٥) يرى أن التدفق النفسي هو حالة نفسية تنتاب الفرد ، بينما يرى البعض الآخر مثل البهاص (٢٠١٠) أن التدفق النفسي هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد ، أما البعض الآخر مثل العبيدي (٢٠١٦) يرى أن التدفق هو شعور الفرد بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به . ومع اختلاف الباحثين في تحديد طبيعة التدفق النفسي إلا أنهم يتفقون أن التدفق النفسي يساهم في إضفاء السرور والمتعة على حياة الفرد الأمر الذي يساهم في تحسين جودة الحياة لديه.

التدفق يعنى استغراق الإنسان فى أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل إلى درجة الامتياز فى الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود على حد وصف أحد الحاصلين على ميدالية ذهبية فى مجال الرياضة "أشعر بأنني شلال يتدفق"، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى منطقة التدفق فهذا يمثل أقصى درجة فى الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التى تحول دون إصابة الفرد بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق (جولمان، ٢٠٠٠)

والتدفق حالة يكون فيها الإنسان مستغرقا تماماً فيما يفعله، يركز انتباهه فيه، يمتزج وعيه به، والانتباه فى حالة التدفق يكون مركزاً تركيزاً شديداً لا يعى الشخص فيه شيئاً بإدراكه الحسي إلا فى الفعل الجاري فى هذه اللحظة بحيث يغيب تماماً الإحساس بدورة الزمن والمكان٠

والتدفق حالة من نسيان الذات Self Forgetfulness عكس التأمل والقلق، فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماماً فى العمل الذى يقوم به إلى الدرجة التى يفقد فيها الوعي بذاته تماماً مسقطا كل الإنشغالات الصغيرة مثل الصحة أو الفواتير.

وهناك وسائل عدة للوصول إلى حالة التدفق أحدى هذه الوسائل تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري لأن التركيز العالى هو جوهر التدفق ويبدو أن هذه هى حركة تغذية مرتدة عندما يكون الفرد على أعتاب هذه الحالة من التدفق، فالتدفق يتطلب جهداً كبيراً للوصول إلى حالة من الهدوء. والتركيز الكافى لبدء العمل وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدراً من الجهد، ولكن بمجرد أن يبدأ حالة التدفق حتى تتخذ قوة دفع ذاتية الأمر الذى يؤدى إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل من دون أى مجهود ، وما يجرى داخل المخ يفسر ذلك فإن أكثر مهام المخ صعوبة وتحديداً تتم فى حالة التدفق بأقل طاقة ذهنية ممكنة، فالناس حينما ينشغلون فى أنشطة تأسر اهتمامهم يهدأ المخ بمعنى أن إثارة القشرة المخبه تنخفض، أما التركيز المجهد والتركيز النابع من القلق فينتج عنه مزيد من النشاط فى قشرة المخ، فكأن التدفق وذروة الأداء يمثلان واحه للكفاءة بالنسبة للقشرة الدماغية لا تبذل فيها سوى أقل طاقة ذهنية (المرجع السابق)

يرى جاردنر Howard Gardener أن التدفق والحالة الإيجابية التى يجسدها يمثلان جانبا من الأسلوب السليم لتعليم الأطفال فهو الذى يحفز نفسيتهم داخلياً أكثر من استخدام وسيلة التهديد أو الوعد بالمكافأة وبالتالى ينبغى استثمار أمزجه الأطفال الإيجابية لجذبهم إلى التعلم فى المجالات التى يستطيعون فيها تنمية كفاءاتهم ، فالتدفق والانهماك حالة نفسية داخلية تدل على أن الطفل مشغول بعمل سليم أو أن كل إنسان عليه أن يجد لنفسه شيئاً ما يحبه ويتمسك به، والأطفال عندما يشعرون بالملل فى المدرسة ، يقاومون ويتمردون ، وعندما يغمرهم التحدى يشعرون

بالتلهف على القيام بواجباتهم المدرسية فأنت تتعلم على نحو أفضل عندما يكون لديك شيئ تهتم به وتشعر بأنه يدخل على نفسك السرور فى أثناء انشغالك به (روينس وسكوت، ٢٠٠٠)

يحدث التدفق فى المنطقة التى يتحدى فيها العمل قدرات الناس ، فإن قدراتهم تستجيب للتحدى وتزيد حتى تصل إلى مستوى التدفق، وإذا كان العمل أو المهمة بسيطة جداً فإنه يكون مملا وإذا كان متحديا بدرجة كبيرة فإن النتيجة تكون قلقا ، بدلاً من أن تكون تدفقاً، أن السيادة أو السيطرة فى حرفة أو مهارة تنبع من خبرة التدفق من حيث هى الدافعية العالية للوصول إلى حل أفضل أيا كانت طبيعة النشاط فهى فى النهاية جزء من خبرة البقاء فى حالة التدفق٠ (روبنس وسكوت، ٢٠٠٠)

والتدفق خبرة من النوع الراقى، والعلاقة المميزة للتدفق هى الشعور بالسرور التلقائى حتى النشوة أو الغبطة ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعتبر مكافأة تدعيمية، أنه الحالة التى يستغرق فيها الناس كلية فيما يقومون به من أعمال موجهين أقصى رجات الانتباه غير الموزع على العمل بينما يكون الوعى مصاحباً للعمل وينخفض الوعى بالزمان والمكان .

٢-أبعاد التدفق النفسي :

تتمثل أبعاد التدفق النفسي كما أشار إليها أبو حلاوة (٢٠١٣) على النحو التالي :

١- التوازن بين التحدي – المهارة Challenge-Skill balance :ففي حالةالتدفق يتوافرلدي الفرد إحساسا بأن قدراته ومهاراته تتسقأ وتتطابق معا لما تقتضيه المهام و الأعمال و الأنشطة التي يقوم بها .

٢- -اندماج الفعل – والوعي أو الإدراك Action –Awareness Merging : ممايوفرسياق يتحقف يها اندماج عميق جداً غالباً ما تكون ذات طابع سلسة تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية .

٣- أهداف شديدة الوضوح : Clear Goalsويقترن بذلك إحساس بالثقة و اليقين و القدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء .
٤- تغذية راجعه مفهومة وغير غامضة : Unambiguous Feedbackففي حالةالتدفق يتلقي المرء تغذيه راجعه فورية وواضحة ويصاحب ذلك ثقة وتأكد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح .
٥- تركيزات المهمة : Concentration on Task at Handمع إحساس تام بالاستغراق أومايعرف بأسر المهمة للمرء .
٦- الإحساس بالضبط و السيطرة : Sense of Controlفالخاصية لمميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري .
٧- غياب الشعور بالذات : Loss of Self-Consciousnessفالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح ا لمرء متوحداً معا لمهمة وجزء منها .
٨- تبدل إيقاع الزمن أ والوقت : Transformation of Timeفإما يمتلك لمرء إحساس ب أنا لزمن يمر بسرعة شديدة وببطء شديد .
٩- الاستمتاع الذاتي : Auto telic experiencesوهي غاية كونا لمرءفي حالة تدفق ، وتمثل إحساسي متلكا لمرء بالقيام بالعمل أوالمهمةأو النشاط كغاية فيحد ذاته دون انتظار لإثبات أمكافآت أفائدة في المستقبل .

٣- سمات الأفراد ذوي التدفق النفسي

يشير محمود (٢٠١٨) إلى أن الأفراد ذو التدفق النفسي يتسمون بمجموعة من السمات تتمثل فيى الآتي :

التركيز الشديد على المهمة أو العمل الذي يقوم به .
القدرة على التحكم في العمل أو المهمة التي يقوم بها .
فقدان الشعور بالوقت أثناء عمله .
الاستمتاع الذاتي بما يقوم به من أعمال .

كما يذكر معمرية (٢٠١٠) بأن الأفراد ذوي التدفق يتسمون بما يلي :

الوضوح Clarity . فيعرف الشخص ماذا يريد أن يعمل (وضوح الهدف). وقد يضع الفرد هدفا عاما وتجزئته إلى أهداف جزئية مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام .
القياس. يجد الفرد طرقا مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
التركيز Concentration . تكون للفرد القدرة على التركيز على ما يقوم بعمله. ويكون واعيا بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. إضافة إلى تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.
الاختيار Choice . ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه اختيارات، ويستطيع التحكم في حياته، ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.
الالتزام Commitment . وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكا إيجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.
التحدي Challenge . وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطورا باستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يشكل باستمرار أهدافا جديدة مناسبة لمراحل تطوره .
التوفيق Match . أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها. فإذا حاول الفرد أن يبذل جهدا عاليا يفوق ما يملكه من قدرات لن يصل إلى مرحلة التدفق.
عدم النظر إلى الفشل نظرة أسى وحسرة على ما فات وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل. ولكن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.
التحدث الذاتي الإيجابي Positive self talk . مثل: بإمكاني القيام بما هو مطلوب مني. هذه فرصة لإثبات وجودي، أنا قادر، وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الفرد لنفسه.
القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم الق وي والمنطقي في القلق.
عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط والعمل .

العوامل المؤثرة على تحقيق التدفق النفسي

يذكر عثمان (٢٠١٥) أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى تحقيق التدفق النفسي ، وتتمثل تلك العوامل فيما يلي :

الثقافات الاجتماعية والمناخات التنظيمية التي توفر المهارات والتحديات.

التنشئة في الأسرة وما تقدمه من رعاية ومحبة وتقدير ومكانة والقدوة وتنمية روح التدريب .

المدرسة من خلال اختيار أهداف واضحة للطالب ، واحترام ميوله وتقدير نجاحاته.

الدافعية الداخلية للفرد بمختلف مكوناتها من استقلال ، سيطرة ، وإحساس بالدور والمكانة .

٤-أهمية تحقيق التدفق النفسي :

إن التدفق النفسي يساهم في تحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات و الصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة و المتعة أثناء ممارسة النشاط . كما يشير إلى أن أهمية التدفق في مجال التعليم واكتساب المهارات ، تتمثل في أنه يمكن استخدامه كمحفز داخلي في تعليم الأطفال أكثر من استخدامه كوسيلة للضغط و التهديد ، كما يفضل استثمار المزاج الايجابي المصاحب للتدفق لجذب الأطفال إلى التعلم النشط في المجالات التي يستطيعون تنمية كفاءاتهم فيها ، بالإضافة إلى أن حالةا لتدفق تساعد الطفل على مقاومة الملل و السأم وتشعره بالتحدي في أداء واجباته المدرسية ، ومن ثم يتم تعلمه على نحو أفضل (البهاص ،٢٠١٠) .

كما تتضح أهمية التدفق في أنه يساعد في تخفيفا لاضطراباتها لانفعالية من قلق واكتئاب وأيضا من ملل وسأم ، لأن التركيز العالي الذي يعتبر هو جوهر التدفق يعمل كتغذية مرتدة Feed Back عندما يكون الفرد على أعتاب حالها لتدفق ، ويتطلب ذلك جهداً كبيرا للوصول إلى حالة الهدوء ، و التركيز الكافي لبدء الخطوة الأولى من العمل ، ثمت

تخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية فيتأدية العملب أقل مجهود (جولمان ، ٢٠٠٠) .
كما يشير عثمان (٢٠١٥) أن أهمية تحقيق التدفق النفي تتمثل أنه يمنح فرص لضبط وتنظيم و السيطرة على الوعي أو الشعور . ويسمح بتطوير الفرد . ويتيح الوصول إلى الخبرة المثالية . كما يذكر (Borovay , 2019) أن التدفق النفسي يساهم زيادة الدوافع الذاتية ، واحترام الذات ، والوقت المخصص للقيام بالأعمال الأكاديمية ، كما يساعد التدفق في إثراء التعلم وتطوير مستويات جديدة من التحدي و المهارة .
يذكر عثمان (٢٠١٥) أن هناك مجموعة من الآثار الإيجابية التي تترتب على الشعور بالتدفق النفسي ومنها ما يلي : خفض الشعور بالقلق و الخوف ،تقوية الثقة بالنفس ،تنمية التخيل العلمي .،الاستقلالية . ،تنمية التفكير الابداعي . ،تنمية مستوى الدافعية و الطموح لدى الفرد .،تنمية الفاعلية الذاتية .،تنمية القدرة على تحمل المسئولية .
ان الشخص السوى يؤدى عمله بحيوية وفاعلية ، ويحاول دائما ان يتقن مايقوم به من أعمال ، وأن يؤديها على احسن وجه ، وهو يشعر فى ادائه لعمله بالمسئولية نحو نفسه ونحو المجتمع ، ويجد فى أداء عمله راحة نفسية لانه يسعى الى الكمال النفسي ، والإسلام دين حياة وعمل وهو يحث الإنسان على العمل وينهى عن الكسل .
يقول تعالى : (فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) الجمعة (١٠)
كان الرسول صلى الله عليه وسلم يحث أصحابه على اتقان مايقومون به من اعمال فعن عائشة ان الرسول صلى الله عليه وسلم قال : ان الله يحب أحدكم اذا عمل عملا ان يتقنه (أخرجه البيهقى فى شعب الايمان)

وعن انس ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (اذا قامت الساعة وفى يد احدكم فسيلة ، فان استطاع ان لايقوم حتى يغرسها فليفعل) (اخرجه احمد ج٣)

والإسلام دين حياة وعمل ، فهو يحث الانسان على العمل وقيام الإنسان بعمل ما ، و اتقانه له ، ونجاحه فيه ، و اعتماده علي نفسه في كسب قوته و قوت أسرته ، وإسهامه بدور فعال في خدمة المجتمع ، كل ذلك يؤدي الي زيادة ثقة الانسان بنفسه ، والي شعوره بقيامته كانسان فعال مفيد يقوم بدور فعال هام في المجتمع ،كما يجعله يشعر بالرضا و السعادة (نجاتي، ٢٠٠١)

الفصل الرابع
فعالية الذات

إن مصطلح Self Efficacy يفتقر إلى ترجمة لغوية دقيقة و محددة له ، لذا قام بعض الباحثون بترجمته إلى فعالية الذات ، و البعض الآخر قام بترجمته إلى كفاءة الذات ؛ كما تم ترجمته إلى الكفاءة الذاتية ، و كذلك الفاعلية الذاتية .

هذا و يعد مصطلح فعالية الذات من المصطلحات التي لاقت اهتماماً من قِبل الباحثين في شتى المجالات ، ليس في المجال التربوي فقط بل امتدت لتشمل المجال المهني والسياسي و غيرها من مجالات الحياة لما لها من تأثير في الفرد ، بالإضافة إلى ذلك و كما يذكر (أبو تينة و الخلايلة ، ٢٠١١)

أن فعالية الذات متغير وسيط بين المعرفة و الفعل ، فالمعتقدات التي يكونها الأفراد عن مقدراتهم و عن توقعاتهم حيال نتائج جهودهم تعد أساساً في فعالية الذات لديهم . كما أن الأحكام الذين يعتبرون مهمين بالنسبة للفرد ، و ردود أفعالهم ، تجاه فعالية أداء الشخص في الموضوعات المختلفة ، يعد الأساس في فعالية الذات . فإذا كانت ردود أفعالهم سلبية فإن هذا سيؤدي إلى فعالية ذات منخفضة ، و إذا كانت ردود أفعالهم إيجابية فإن ذلك يؤدي إلى فعالية ذات مرتفعة .

أما بالنسبة لتعريف مفهوم فعالية الذات ، فيعرفه باندورا " Bandura , 1977 "الفعالية الذاتية نشاط فكري يؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على تحقيق هدف أو نتيجة .

كما تعرف فعالية الذات على أنها اعتقاد الفرد بقدرته على أداء السلوك الذي يجب أن يقوده إ لىنتائج متوقعة و فاعله (القريشي ، ٢٠١٤) .

كما تعرف على أنها القناعة الذاتية الخاصة بالفرد حول قدر تهعل بالقيام بالمتطلبات المختلفة و مواجهة المشكلات التي تعترضه ،و الحكم على نجاحه بإنجاز المهمات المعنية (بقيعي و هماش ، ٢٠١٥) .

و تعرف أيضاً على أنها عملية معرفية تتضمن توقعات يتمكن الفرد بموجبها من حل المشكلات و مواجهة التحديات الجديدة (شندة و رامز و شعت ، ٢٠١٤).

كذلك تعرف على أنها إدراكات الفرد المعرفية و مهاراته الاجتماعية و السلوكية الخاصة بالمهمة ، أو الأداء المتضمن في السلوك و تعكس هذه التوقعات مدى ثقة الفرد في نفسه ، بالإضافة إلى قدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف و قدرته على استخدامها (عوض و محمد ، ٢٠١٣) .

و تعرف كذلك على أنها ثقة الفرد في قدرته على الانجاز ، و أنه فعال في محيط عمله ، مثابر في ادائه و لديه قدرة على ادارة ذاته ، و التحكم في انفعالاته ، بما يؤدي الحضور الفعال في مجالات الحياة (ياسين و علي ، ٢٠١٤) .

من خلال عرض التعريفات السابقة لمفهوم الفعالية الذاتية ، يمكن القول ان مفهوم فعالية الذات مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن في تعريفه بعد مهاري ، و آخر وجداني و الآخر معرفي ، كما يتضح أن الفعالية الذاتية تساعد في التعرف على الأفراد الذين لديهم معتقدات إيجابية حول ذواتهم و التي تساعدهم على الأداء الجيد لتحقيق الأهداف المنشودة و من ثم تساهم في التمييز بين الأفراد .

كذلك يتضح من التعريفات السابقة أنا ميزت بين الأفراد ذوي الفعالية المرتفعة و الأفراد ذوي الفعالية المنخفضة ؛ حيث أشارت إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستوى عال من الفعالية الذاتية لديهم القدرة على التنبؤ ، كما أن لديهم القدرة على التعامل مع المواقف المختلفة مقارنة بالأفراد ذوى المستوى المنخفض من الفعالية .

٢-أهمية فعالية الذات :
إن لفعالية الذات أهمية واضحة في حياة الفرد ، فهى تساعد الفرد على توقع الأحداث و من ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة للتعامل معها ، ففعالية الذات كما يذكر (أبو غزال وعلاونة ، ٢٠١٠) تعمل كمعينات ذاتية أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات . فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفعاليته الذاتية يركِّز جلَّ اهتمامه عند مواجهته المشكلة على تحليلها بغية الوصول إلى حلول مناسبة لها . أما إذا تولَّد لديه الشك بفعاليته الذاتية فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيداً عن مواجهة المشكلة ، فيركِّز على جوانب الضعف و عدم الكفاءة و توقع الفشل .
كما تساعد فعالية الذات الفرد على مقاومة الضغوط المهنية ،و تساهم في تحديد حجم المجهود الذي سيبذل في مواجهة العقبات ،و استغلال كل الإمكانات المتاحة و القيام بكافة المهام ،و ما يترتب على ذلك من الرضا و القناعة بدورهم في محيط مهنتهم (الغزال ، ٢٠١٤) .
فاكتساب الاتجاهات التفاؤلية نحو القدرات والإمكانات الذاتية يقود أيضا إلى مضاعفة الجهود ،و ازدياد القدرة على التحمل ،و بالتالي أيضا رفع نتائج الإنجاز و عدم الاستسلام و اليأس ، و الاهتمام بالأعمال و الأنشطة المختلفة و الاستغراق فيها ،و يضع الفرد لنفسه أهداف ابعيدة المدى و يلتزم بها ،و يبذل الجهد في مواجهة الفشل و ينظر للمهام الصعبة على أنها مصدر تحد ،كما إنه يكون أكثر مرونة في تعاملاته (الحسن ، ٢٠١٤) .
لذا يمكن القول إن امتلاك مستوى عالي من فعالية الذات يساعد الفرد على تخطى العقبات ، كما يساعده على مقاومة مواقف الإحباط و الفشل و التي قد تكون سببا في المعاناة من الضغوط و التوتر ، بالإضافة إلى ذلك تساعد الفرد على ترتيب أفكاره و تنظيمها و التعامل بجدية مع المواقف التي يتعرض لها ، كذلك تساعده على التميز بين زملائه .
٣-التأثيرات الإيجابية لفعالية الذات :

تعد معتقدات الفعالية الذاتية جانبًا حيويًا من دوافع الأفراد و التي يمكنها التأثير في الإجراءات التي يمكن أن تؤثر على حياة المرء . فأحد المبادئ الأساسية وراء الفعالية الذاتية هو أن الأفراد هم أكثر عرضة للمشاركة في الأنشطة التي يشعرون فيها بمستوى عال من الفعالية الذاتية و من غير المرجح أن يشاركوا في تلك التي لا يشعرون فيها بمستوى عال من الفعالية الذاتية (O'neal , 2018) .

إن الفعالية الذاتية تُحدِث فرقا في شعور الأفراد و تفكيرهم و اتخاذ إجراءاتهم . فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الفعالية الذاتية يثقون بقدراتهم في مواجهة الشدائد ، و يميلون إلى تصور المشاكل كتحديات بدلاً من كونها تهديدات أو مواقف لا يمكن السيطرة عليها ، كما تساعدهم على التفكير في طرق تعزيز الذات ، و تحفيز أنفسهم ، و تُظهِر المثابرة عند مواجهة المواقف الصعبة (Schwarzer & Warner , 2013) . فالفعالية الذاتية تساهم في توجيه تفكير الفرد ، كما تساهم في تشكيل سلوكيات الفرد ، فسلوكيات الفرد يمكن أن تتغير نتيجة لتقييم الكفاءات الفردية الموجودة (Çikrıkci , 2017) .

و لقد أشار باندورا (١٩٩٣) أن هناك أربعة عمليات للتفكير النفسي تتأثر مباشرة بالفعالية الذاتيةو هم :أولا ، الأفكار الأولية و العواطف المرتبطة بسياق الموقف و التي تحفز التصور الإدراكي ،و تمكّن معتقدات الفعالية الذاتية للفرد من التعرف على تدفق العمل من خلال الالتزام بالتحدي و وضع خطة تحليلية لتحقيق النجاح. ثانياً ، زيادة الطموح المعرفي من مستويات التحفيز ضمن قيود نظام المعتقد الشخصي. لقد وضعت الفعالية الذاتية المدركة عقلية تركز على تحديد الأهداف ، و نفقات الجهد ، و المثابرة ، و المرونة لتحقيق أهداف مهمة . ثالثًا ، تعمل معتقدات الفعالية الذاتية كآليات مواجهة في إدارة القلق و التوتر و الاكتئاب.رابعا ، الاعتقاد في النفس له تأثير كبير على الرغبة في الالتزام بأنشطة محددة أو مواقف اجتماعية (Normand , 2018)

كما ان الفعالية الذاتية تؤثر على سلوكيات الفرد ؛ فقد أشار (المطيري ، ٢٠١٦) أن تأثيرات الفعالية الذاتية على سلوكيات الفرد تتمثل فيما يلي :

الجهد المبذول و الإصرار:

يميل الإفراد ذوو الإحساس المرتفع من الفعالية العالية الى بذل جهد كبير في محاولتهم لانجاز مهارات معينة و هم كذلك أكثر اصراراً عندما يواجهون عقبات تعيق نجاحهم ، أما الإفراد ذوو الإحساس المنخفض بالفعالية الذاتية فسوف يبذلون جهود أقل و يتوقفون بسرعة عن الاستمرار بالعمل عندما يواجهون عقبات تعيق أنجاز المهمات .

التعلم و الانجاز :

ان الإفراد ذوي الإحساس المرتفع بالفعالية الذاتية يميلون للتعلم و الانجاز أكثر من نظرائهم ذوي الإحساس المنخفض من الفعالية الذاتية . بمعنى آخر إذا كان لدينا مجموعة من الطلبة يتشابهون في مستوى قدرتهم فان الطلبة الذين يعتقدون أن بإمكانهم أنجاز مهمة ما هم أكثر احتمالا لانجازها بنجاح مقارنة الطلبة الذين لا يعتقدون أن بإمكانهم انجازها .

اختيار النشاطات:

ان اختيار الافراد المهمات و النشاطات التي يعتقدون أنهم سوف ينجحون بها و يتجنبون المهمات و النشاطات التي تزداد احتمالية فشلهم بها .

٤-أبعاد فعالية الذات :

يشير باندورا إلى أن فعالية الذات تتكون من ثلاثة أبعاد يمكن ذكرهم على النحو التالي :

الفاعليةMagnitude :

و تختلف قدرة الفاعلية تبعًا لطبيعة أو صعوبة الموقف ويبدو قدر الفاعلية بصورة أو ضح عندما تكون المهام مرتبة وفق اًلمستوى الصعوبة و الاختلاف اتبين الأفراد في توقعات الفاعلية ، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ،و متوسطة الصعوبة ،و لكنها تتطلب مستوى داء

شاق في معظمها، و مع ارتفاع مستوى فعالية الذات لدى بعض الأفراد فأنهم لا يقبلون على مواقف التحدي ،و قد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة ،و المعلومات السابقة . و يؤكد بان دورا على أن طبيعة التحديات التي تواجه فاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها من خلال مختلف الوسائل ،و أهمها: مستوى الإتقان ،و مستوى بذل الجهد ،و مستوى الدقة ، و مستوى الإنتاجية ،و مستوى التهديد ،و مستوى التنظيم الذاتي المطلوب ،حيث أنه من خلالا لتنظيم الذاتي لميعاد الفرد ينجز أي عمل عنصر فالصدفة ،و لكن فعالية الفرد هي التي تدفعه لينجز عمله بطريقة منظمة من خلال مواجهة حالات العدو لعن أداء العمل.

العمومية Generality :

و يقصد بها انتقال توقعات الفاعلية إلى موقف مشابهة فالأفرا غالبًا ما يعممون إحساسهم بالفعالية في المواقف المشابهة للمواقف التي يتعرضون لهاو تتباين درجة العمومية مابين ا للامحدودية و التبتعبرعناً على درجات العمومية و المحدودية الأحادية التي تقتصر على مجالاً ونشاطاً ومهام محددة .و تختلف درجة ا لعمومية باختلاف المحددات لتالية: درجة تماثل الأنشطة ،وسائل التعبير عن الإمكانية "سلوكية معرفية انفعالية" و الخصائص الكيفية للموقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك. كما أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة ،و أنها تختلف تبعً الاختلاف عدد من الأبعاد ،أهمها ،درجة تشابه الأنشطة ،و الطرق التعبير عنا لإمكانات أو القدرات ،و من خلال التفسيرات الوصفية للمواقف ،و خصائص الشخص المتعلقة بالسلوك .

القوة Strength :

بين ألبرت باندورا أن قوة المثابرة العالمية و القدرة المرتفعة التي تمكن من اختيار الأنشطة التيسو فتؤدي بنجاح ،كما يذكر أيضًا أنه في حالة التنظيم الذاتي للفعالية فإن الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أن هم

يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية. فالمعتقدات الضعيفة عن الفاعلية تجعل افرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه مثل ملاحظة فرد يفشلفي أداء مهمة ما ،أو يكون أداؤه ضعيفً فيها ،ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بفاعلية ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف . و أشار بندورا إلى أ ن القوة تتحد في ضوء خبرة الفرد و مدى ملاءمتها للموقف ،و أن الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل ،و بذل جهد أكثر في مواجهة الخبرات الشاقة ،و يؤكد على أن قوة توقعات فعالية الذات تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف(مرسي ، ٢٠١٥).

٥-مصادر فعالية الذات :

يشير باندورا إلى وجود أربعة مصادر يمكن من خلالها زيادة فعالية الذات أوخفضها ،و تتمثل فيما يلي :

الإنجازات الأدائية Performance Accomplishment :

و يمثل المصدر الأكثر تأثيرا في فعالية الذات لدى الفرد لأنه يعتمد أساسا على الخبرات ا لتي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الفعالية بينما الإخفاق المتكرر يخفضها ، و المظاهر السلبية للفعالية مرتبطة بالإخفاق ،و تأثير الإخفاق على الفعالية الشخصية يعتمد جزئيا على الوقت والمشكلات الكلي للخبرات في حالة الإخفاق ،و تعزيز فعالية الذات يقود إلى التعميم في المواقف الأخرى و بخاصة في أداء الذين يشكو نفي ذواته ممن خلال العجز و اللاكفاءة الشخصية ،و الإنجازات الأدائية يمكن نقلها بعدة طرق من خلال النمذجة المشتركة حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالفعالية الذاتية لدى الفرد .

- الخبرات البديلة

ويشيرهذا المصدر إلى الخبر ات غير المباشرة التي يمكن أن يحصل عليها الفرد ،فرؤية أداء الآخر ين للأنشطة و المهام الصعبة يمكن أن تنتج توقعات مرتفعة مع الملاحظة الجيدة أو المركزة و الرغبة في

التحسن و المثابرة مع المجهود ،و يطلق على هذا المصدر " التعلم بالنموذج وملاحظة الآخرين " .

-الإقناع اللفظي

و يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين و الإقناع بها من قبل الفرد أو معلومات تأتي للفرد لفظيا عن طريق الآخرين في ما قد يكسبه نوعا من الترغيب في الأداء أو الفعل ،و يؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة .

-الحالة النفسية و الفسيولوجية

و تشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أملا ،و ذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل القدرة المدركة للنموذج ،و الذات ،و صعوبة المهمة ،و المجهود الذي يحتاجه الفرد ،و المساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء (المغربل، ٢٠١٤).

ويهتم الإسلام بتنمية الفعالية الذاتية ، ونجد فى القران الكريم تطبيقا لمبدأ المشاركة الفعالة يتضح ذلك من الأسلوب الذي اتبعه القران فى تعليم المسلمين الخصال النفسية الحميدة والأخلاق والعادات السلوكية الفاضلة عن طريق تدريبهم العملى عليها بما كلفهم القيام به من عبادات مختلفة فالوضوء وأداء الصلاة فى مواعيد معينة كل يوم يعلمان المسلمين النظافة والطاعة والنظام والصبر والمثابرة والصوم يعلمهم أيضا الطاعة والصبر على تحمل المشاق (نجاتى ، ٢٠٠١)

يقول تعالى : (" وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ") (٢٥)البقرة

(وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ) (٩)المائدة

وليست الممارسة العملية فى تعلم العبادات وإنما يتعلم المسلم هذة المهارة فى تعلم العلوم النظرية وفى تعلم السلوك الخلقى والقيم السلوك الاجتماعي

وقد اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم فى تعليمه لأصحابه بتوجيههم الى الممارسة العملية كوسيلة فعالة فى عملية التعلم

قال كلدة بن الحنبل أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم فدخلت عليه ولم اسلم فقال النبي صلى الله عليه وسلم " ارجع فقل : السلام عليكم . أأدخل " (اخرجه داوود والترمذى)

ويتضح اهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بالتعلم عن طريق الممارسة الفعلية للتعلم من الحديث الشريف : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " انما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم ومن يتخير الخير يعطه ومن يتوق الشر يوقه " (الطبرانى)

الفصل الخامس
التفاؤل optimism

لم يوجه الاهتمام الكافي لهذا المفهوم بالمقارنة بغيره من المفاهيم النفسية الأخرى كالانبساط والانطواء والعصابية مثلا، حتى ظهر أول كتاب فى هذا المجال تحت عنوان (التفاؤل، ١٩٧٩) ثم تزايدت البحوث نسبيا بعد ذلك، ومع ذلك فما يزال التفاؤل والتشاؤم من المتغيرات التى يختلف الباحثون حول تعريفها وقياسها بمقاييس متفاوتة فى محتواها، الأمر الذى جعل من مهمة علماء النفس مهمة صعبة، فليس من غير المألوف أن ينظر بعض الباحثين إلى مفهومى التفاؤل والتشاؤم على أنها أحد عوامل الشخصية (أحادية القطب أو ثنائية القطب) أو ميول أو اتجاهات. (عبد الخالق والأنصارى، ١٩٩٥)

والتفاؤل هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك، ونفترض أن التفاؤل سمة Trait فى الشخصية (وليس حالة State) لمختلف الإفراد درجات عليها فإنها تؤثر فى سلوك الإنسان فى الحاضر، كما تفترض أن سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الإيجابية فى سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته كما أنها يمكن أن تؤثر تأثير طيبا فى الصحة النفسية والجسمية للفرد.

وأوضح (فريد ريكسون، Fredericton, 1998) بأن الانفعالات الإيجابية المهملة من قبل علماء النفس لصالح الانفعالات السلبية توسع ذخيرة الفرد المعرفية والسلوكية وربط بين التفاؤل والمثابرة وتساءل عن مدى ارتباطه بخيارات جيدة من الأهداف ملائمة للسعى والبلوغ.

والمتفائلون يؤيدون مقولة أنه بالإيمان يمكن للمرء أن يحقق كل شئ، وبذلك يحققون نجاحات اكثر، فهم بدلا من أن يروا فى نكساتهم علامات على عجزهم ينظرون إليها بوصفها مجرد سوء حظ أو على أنها دلالة

على الحاجة لأسلوب جديد، إنهم دائما ينظرون للنصف الممتلئ من الكأس بدلا من النصف الفارغ.

٢-تنمية التفـاؤل:

التفاؤل يعنى أن يتوقع الفرد توقعات قوية وأن الأمور عموماً سوف تتحول فى الحياة دائماً إلى ما هو سليم على الرغم من النكسات والإحباطات، والتفاؤل جانب من الذكاء العاطفى يحمى الناس من الوقوع فى اللامبالاة وفقدان الأمل والإصابة بالاكتئاب فى مواجهة مجريات الحياة القاسية، والتفاؤل مثل الأمل يعلى حصة الإنسان من المكاسب فى حياته على أن يكون بطبيعة الحال تفاؤلاً واقعياً أما التفاؤل المفرط فى السذاجة فقد يسبب الكوارث (جولمان، ٢٠٠٠).

ويحدد (سيلجمان Seligman) مفهوم التفاؤل بالكيفية التى يفسر بها الناس لأنفسهم نجاحهم وفشلهم فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشيئ ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه فى المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغيرها، ولهذه التفسيرات دلالات عميقة على كيفية استجابة الناس لأحداث الحياة فالمتفائلون يميلون كرد فعل لموقف يواجهونه يسبب لهم خيبة أمل كأن يرفض لهم مثلاً طلب للحصول على وظيفة ما يميلون إلى تقبل هذا الموقف بإيجابية وأمل بعدها يضعون خطة عمل جديدة مثلاً أو يسعون إلى طلب المساعدة أو النصح من آخرين فالانتكاسة بالنسبة لهم شيء يمكن علاجه، أما رد فعل المتشائمين لمثل هذه الكلمات عكس المتفائلين فإنهم يتصورون أنفسهم عاجزين عن فعل أى شيئ يمكن أن يحسن الأمور فى المرة القادمة وبالتالي لا يفعلون شيئاً بالنسبة للمشكلة أنهم يرجعون هذه الهزيمة أو تلك إلى العجز الشخصي الى سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم (روبنس وسكوت، ٢٠٠٠)

أن معدل من يقولون لا لمندوبي شركة التأمين لبيع شهادات التأمين يفوق بكثير من يقول نعم بصورة تثبط الهمم، فقد وجد سيلجمان

Seligman أن مندوبي البيع المتفائلين بطبيعتهم باعوا شهادات التأمين أكثر من المتشائمين، ولهذا يكون التفاؤل سببا فى اختلاف النجاح فى عمليات البيع فكلمة لا لمندوب المبيعات التفاؤل تعنى هزيمة صغيرة يكون رد فعلها أن يستجمع قدرته على تحريك ما لديه من حافز للاستمرار، فيقول لنفسه قد أكون دخلت من المدخل الخطأ ، أو أن الشخص الذى تحدثت معه كان فى حالة نفسية سيئة ، أما مندوب المبيعات المتشائم فيترجم هذا الرفض بما معناه : أنا فاشل فى هذا لن استطيع أن أبيع شيئاً ، وهذه ترجمة سوف تدفعه إلى اللامبالاة والانهزامية ان لم تصل به إلى الاكتئاب٠ (جولمان، ٢٠٠٠)

٤-التدريب على الاسترخاء العضلى عامل مساعد للوصول الى تهيئة للتفاؤل:

<u>تدريب لتنمية التفاؤل : ويتم على الوجه الآتى:</u>

١- مناقشة حول دور التفاؤل فى تقبل الأحداث الضاغطة والمثيرة للقلق٠

٢- مناقشة ميول الفرد المرتبطة بالدافعية والتفاؤل بصفة خاصة، وكيف يمكن تنمية مهارة التفاؤل كأحد دوافع الإنجاز٠

٣- عرض لاستراتيجيات مقترحة لتنمية التفاؤل لدى الفرد٠

٤- ولتنمية مهارة التفاؤل اتبع مايلى :

- ركز على نشاط آخر بعيد عن المشكلة٠
- ابتعد عن الوقوف عند المشكلة وانشغل بالتفكير فى موضوعات أخرى٠
- ابتعد عن التفسير التشاؤمى للأحداث فهناك تفسيرات أخرى٠
- لاحظ أن الانشغال بموضوع آخر + البعد عن المشكلة + النقاش فى موضوعات أخرى يؤدى إلى تغيير حالتك إيجابياً وتقوية الذات٠
- عندما تفكر فى الخبرة السابقة ركز على الأحداث الإيجابية٠

- التفاؤل لا يقتصر على إصلاح ما تلف وإنما يتضمن أيضاً متى يمكن استخدامه بشكل فعال فى اكتشاف قوى الفرد الإيجابية٠
- تقوية الذات الإيجابية وتعظيمها وعمل مناخ يدعم تلك القوى٠

الفصل السادس

الإبداع الانفعالي Emotional creativity

إن مصطلح الإبداع الانفعالي من إحدى المصطلحات الحديثة نسبياً و التي تعد وليدة التزاوج بين مصطلحين متناقضين هما الإبداع و الانفعال . فالإبداع يشير إلى قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه، أما الإنفعال فهو عبارة عن حالات توتر فعّالة تستثير الفرد وتسمح له بحرية قليلة من الاستجابة(Gutbezahl& Averill , 1996) .

ومن المعروف أن الانفعالات تعد من إحدى الأقسام الأساسية للعقل البشري ، حيث يتكون العقل البشري من مجموعة من الأقسام و التي فيما يلي :

القسم الأول : الدوافع Motivation

ترتبط الدوافع بعضوية ، كما تعد من إحدى محددات سلوكه لأنها مسئولة عن توجيهه للقيام بالأعمال التي يمكن من خلالها إشباع الاحتياجات الرئيسية التي تحافظ على بقائه؛ على سبيل المثال العطش و الذي يتم إشباعه عن طريق شرب المياه .

القسم الثاني : الانفعال Emotion

و هى تتدخل في استجابات الفرد للمثيرات و للمتغيرات أثناء تفاعله مع البيئة ؛ على سبيل المثل ينشأ الخوف نتيجة للاستجابة للخطر .

القسم الثالث : المعرفة Cognition

وهى ما يتعلمه الفرد من بيئته و التي تساعده على حل المشكلات التي نواجهه ، كما أنها تعمل على إشباع ما لديه من دوافع .

القسم الرابع : الوعي Consciousness

ويتضمن عمليات التفاعل بين الدوافع و الانفعالات ؛ ومثال على ذلك عندما لا تلبى حاجات الفرد يتولد لديه شعور بالغضب ، كما تتضمن

التفاعل بين الانفعالات و المعرفة من جهة أخرى؛ ومثال على ذلك عندما يكون مزاج الفرد جيداً فإن ذلك يساعده على التفكير بصورة ايجابية . وهكذا يكون الوعي بمثابة محور التفاعل بين الأقسام الثلاثة الأخرى (Mayer et al . 2004)

يعرف أفريل (Averill , 1999) الإبداع الانفعالي على أنه قدرة الفرد على فهم الموقف الانفعالي الذي يمر به و التعبير عن خليط فعال من الانفعالات.

ويعرف البحيري (٢٠١٢) الإبداع الإنفعالي على أنه قدرة واستعداد الفرد على التعبير الأصيل عن الانفعالات ، و المشاعر بصورة متفردة ، ومرنة ، وفعالة ، تعكس القيم و القواعد و الخبراتا لوجدانية ، و الاجتماعية ، وتساعد ه في التعامل مع المواقف الحياتية ، ومشكلات ها لوجدانية و المجتمعية بفاعلية .

كذلك يعرف الإبداع الانفعالي على أنه نمط من القدرات المعرفية وسمات الشخصية المتعلقة بالأصالة والملاءمة في الخبرة الانفعالية (Trnka , 2016) .

ويعرف الإبداع الإنفعالي أيضاَ على أنه قدرة الفرد على التعبير عما لديه من مشاعره ، و التي يمكن أن تساهم في تلبية احتياجات المواقف الداخلية و الشخصية بفعالية (Wang & Huang , 2015) .

كما يعرف الابداع الانفعالي على أنه القدرة على الإحساس بمشاعر جديدة ، و التعبير عنها بطريقة تعزز التطور الشخصي ، و العلاقات مع الآخرين ، و التي تدفع الفرد إلى تحقيق مزيد من الإنجازات الإبداعية ، سواء في مجال الآداب و الفنون ، أو في مجال التخصص (ابحيري ، ٢٠١٢) .

ويعرف النجار (٢٠١٤) الابداع الانفعالي على أنه قدرة الفرد على التعبير عن الانفعالات الأصيلة و المتفردة وذات الفعالية و التي تدفعه إلى توجيه التفكير بطريقة إيجابية في التعامل مع المواقف المختلفة أو

تدفعه لإنتاج بعض الأعمال الأدبية أو العلمية أو الفنية وتعتمد على امتلاك الفرد لاستعدادات الإبداعية التي تتصف بالجدة و الفعالية و الأصالة .

كما يعرف على أنه توليد الأفكار الجديدة بشأن الظواهر الانفعالية (Frolova&Novoselova , 2015) .

يتضح مما سبق أن الابداع الانفعالي هو نتيجة للتزاوج بين الجانب المعرفي المتمثل في الابداع والجانب الانفعالي المتمثل في الانفعالات ، كما يتضح أنه يدرة يمتلكه الفرد تساعده فى التعبير عما لديه من انفعالات والتي من خلالها يمكنه التعامل مع المواقف التي تواجهه بابداع . كما يتضح أن التعريفات السابقة اتفقت على أن المكونات الأساسية للابداع الانفعالي تتمثل في الجدة والأصالة والفعالية .

٢-العلاقه بين الانفعال و العمليه الابداعيه :

ويشير سعادة (٢٠١٢) إلى أن العلاقه التقليديه بين الانفعال و العمليه الابداعيه يمكن النظر اليها من جانبين هما :

اولهما : ان الحالات الانسانيه المختلفه اما ان تعزز او تعوق العمليه الابداعيه ، فبالنسبه للحالات الانفعاليه التي تسهل او تعزز الابداع في ان هناك اطاراً نظرياً يربط بين الاضطرابات الانفعاليه (تقلبات المزاج و حالات الهوس) وبين الحالات الابداعيه المرتفعة التي تتسم بإنتاجيه ابداعيه مرتفعه وذلك على الرغم من وجود خلاف حول ما اذا كان المزاج ايجابي او سلبي يعزز او يسهل العمليه الابداعيه كما ان هناك فروق بين مجالات الابداعيه المختلفة من حيث مدى تاثير المزاج الايجابي و السلبي على الإنتاج الإبداعي بها مثل (الابداعيه الاداريه و الابداعيه الفنيه و الابداعيه العلميه وغيرها) .

ثانيهما : ان الحالات الانسانيه المختلفه تؤثر على الدافعيه للابداع خاصه عن الدافعيه الذاتيه ، فالافراد يؤدون اداء إبداعياً افضل عندما تكون اهتماماتهم الشخصيه تتسم بالتحدي و المتعه و الرضا الشخصي وبالتالي

تعد الوقود المحرك لسلوكياتهم الابداعيه ، بمعنى اخر عندما تكون دوافعهم للقيام باعمال ابداعيه استجابه للدافعيه الذاتيه في مقابل الدافعيه الخارجيه بل ويمكن القول ان اكثر ما يعوق الابداعيه و الحالات الانفعاليه التي تعوق الدافعيه الذاتيه .

مكونات الإبداع الانفعالي

يتكون الإبداع الانفعالي من مجموعة متنوعة من مستويات الإبداع في التعبير عن المشاعر . ففي أدنى مستويات الابداع الانفعالي ، يتضمن الإبداع الانفعالي التطبيق الخاص و الفعال للإثارة السابقة . فعلى مستوى أكثر تعقيدًا ، يتضمن الإبداع الانفعالي تغيير وإثارة الإثارة المعيارية لتلبية احتياجات الفرد أو المجموعات بشكل أفضل . أما على أعلى مستويات الابداع الانفعالي ، يشمل الإبداع الانفعالي خلق شكل جديد من الإثارة يعتمد على التغييرات في المعتقدات و المعايير الأساسية (Averill , 2005) .

هذا ويتكون الإبداع الإنفعالي كما يذكر غديري وعبيدي (Ghadiri& Abdi , 2010) من أربعة مكونات أساسية هم :

التأهب Preparedness : يعكس هذا المكون قدرة الفرد على فهم الانفعالات من السياقات المختلفة .

الجدة Novelty : يشير هذا المكون إلى أن الاستجابة الإنفعالية للفرد تتسم بالجدة بثلاث طرق مختلفة ؛ أولًا ، قد تكون الاستجابة المكتسبة حديثًا للفرد ، ومع ذلك تعد معيارًا جيدًا للمجموعة . ثانياً ، قد يتم صقل وتطبيق استجابات تم اكتسابها بالفعل ، وهي معيار قياسي في المجتمع . ثالثًا ، يمكن تطوير متلازمة إنفعالية جديدة تمامًا ومختلفة ، ليست متناسبة مع معايير الثقافة .

الفعالية Effectiveness: ويشير هذا المكون إلى أن الاستجابة الإنفعالية للفرد ينبغي أن تكون ذات قيمة بالنسبة له أو للمجموعة ، كما ينبغي أن تتسم بقابليتها للكتيف و الفعالية .

الأصالة Authenticity : ويشير هذا المكون إلى أن المنتج الإبداعي بطريقة ما قيمًا ومعتقدات الفرد الخاصة حول العالم . فالإبداع الإنفعالي - إلى الحد الذي يفي بمعايير الأصالة - ينطوي بالضرورة على الإبداع الذاتي .

من خلال ما سبق يمكن القول أن الإبداع الانفعالي يتكون من مكونين رئيسيين هما المكون المعرفي و الذي يتمثل في النواحي الإبداعية للإبداعي الإنفعالي ، و المكون الانفعالي و الذي يتمثل في النواحي الانفعالية للابداع الانفعالي .

٣-مستويات الإبداع الإنفعالي :

تتمثل مستويات الإبداع الانفعالي فيما يلي :

المستوى الأدنى : ويشير إلى قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته في ضوء العادات والتقاليد السائدة في المجتمع ، وتتطلب استجابات انفعالية تكون فعالة فقط في مواجهة مواقف معينة ومحدودة.

المستوى المتوسط : ويشير إلى القدرة على تعديل طرق التعبير عن انفعالاته لتلبية حاجات الفرد والمجتمع ، أي تعديل الاستجابات الانفعالية لتكون أكثر ملائمة لمتطلبات الفرد واحتياجاته.

المستوى المرتفع : ويشير إلى القدرة على تعديل الانفعالات ووضعها في شكل جديد يتفق مع المعايير الاجتماعية المقبولة ، ويتطلب هذا المستوى تطوير أشكال جديدة من الاستجابات الانفعالية تعتمد على التغير في المعتقدات والقواعد والتي تكونت من خلال الانفعالات (العتابي والجنابي، ٢٠١٩).

أهمية تحقيق الإبداع الانفعالي

إن امتلاك الفرد للابداع الإنفعالي أهمية واضحة في حياته ، فالابداع الانفعالي يساعد الفرد على معالجة وتفسير المواقف التي تواجهه من زوايا متعددة (Abuladze &Martskvishvili , 2016) ، كما يساعده على مواجهة الصراعات و التحديات التي تقابله في حياته اليومية

(Fuchs et al . , 2007) ، ليس ذلك فحسب بل يساهم أيضاً في زيادة الصلابة النفسية لديه (Frolova&Novoselova , 2015) ، كما يساعده على التكيف مع المواقف المختلفة (Wang & Huang , 2015) . كذلك يشير القلاف (٢٠١٢) إلى أن الإبداع الإنفعالي يقود الفرد إلى المعرفة و الفهم لعواطفه مما يساهم في تجنبه للدخول في مشكلات وجدانية تسبب له عدم الشعور بالسعادة . كما تشير دراسة (Abuladze &Martskvishvili , 2016) إلى أن الإبداع الإنفعالي يساهم في خفض الإلكسيميا لدى الفرد .

كذلك يساهم الابداع الانفعالي في توفير مرونة في الاستجابة في مواقف الضغط الذاتية والموضوعية ، والمساهمة في التعرف على المشاعر المألوفة والنمطية الناشئة في الآخرين ، والتي تخدم للبحث عن معاني الأحداث الناشئة في الحياة (Frolova&Novoselova , 2015) .

الفصل السابع
التعاطف Empathy

ان مفهوم التعاطف هو أكثر من مجرد المشاركة الوجدانية Sympathy، أنه القدرة على الإصغاء والتبصر بهدف التعرف على أفكار ومشاعر الآخر والتعاطف أكثر من مجرد الإحساس العضوى بالآخر الذى يغمرنا أو يستحوذ علينا استناداً لمشاعر الآخر، وقد يدفع أعيننا لذرق الدموع والتعاطف يمكننا من مشاركة الآخرين حياتهم وتجاوز حدودنا وأن نضع أنفسنا مكان الآخر، وهو الرابطة التى تربطنا بالآخرين وبدونه ستكون أفراداً أو توحدين منقلقين على أنفسنا وبدونه لا يمكن أن يوجد الفهم ولا علاقات دائمة بين الناس.

الشخص المتعاطف يستجيب لكل موقف بحساسية ولا ينساق وراء القوالب الجامدة والأحكام المسبقة ويسجل أدق التغيرات وأقل الأصوات انخفاضا ولا يعنى التعاطف الإفصاح للآخر عن مقاصدنا من أجل أن تدفق للمصارحة بقولنا " لقد مررت مرة بخبرة مشابهة".

والتعاطف عبارة عن تفاعل معقدين المشاركة والإحساس بالآخر (مشاركة الآخر المشاعر) من جهة والاستقلالية والبعد Distance من جهة أخرى، أنها توازن بين الالتزام ودور المراقب الموضوعى، إنها معرفة أين يتوقف الأنا ويبدأ الأنت حتى فى أكثر العلاقات حميمة.

والتعاطف ليس اللطف ولا العطف أو الإشفاق على الآخرين، التعاطف هو التقدير الواقعى والدقيق للآخر بهدف مساعدته فإذا لم يرد شخص ما أو لم يتمكن من تقبل اتجاهاتنا العاطفية علينا ألا نشعر بالذنب بسبب ذلك.

وفى التعاطف نستطيع أن تحمل التناقضات بشكل جيد عن الآخر، وأن لا نلون الأشياء إما بالأبيض أو بالأسود، يتيح التعاطف دمج الصفات المتناقضة فى صورة كلية إيجابية وهذا يعنى أننا نستطيع أن

ندرك أنفسنا وشريكنا على أننا ليسا كاملان إلا أننا مع ذلك فنحن جديران بالحب فالتعاطف تجعلنا شفافية فى الحوار مع الآخر وأن نطور من أنفسنا من خلال تعلمنا دائماً فهم الآخر٠

١-قياس التعاطف : والتعاطف ليس مجرد مشاعر بالمساندة للاخرين وانما هو سلوك يمكن قياسه ومعرفة درجته :

يمكن قياس التعاطف من خلال الاجابة على عبارات المقياس التالى (تشير الارقام بجوار العبارة الى مستوى السلوك او درجة المشاعر لدى الفرد)

من خلال تذكرك لخبرات الطفولة:

١- شعرت بالخوف من أن تتوقف حياتك إذا تركك والدك وحيداً (صفر ١ ٢)٠

٢- شعرت بالخوف من أن الآخرين المقربين لك لا يشاركونك مشاعرك (١ ٢ صفر)٠

٣- أتمنى شغل وظيفة تكون مهمتها الرئيسية الاهتمام بالآخرين (٢ ١ صفر)٠

٤- يقدم لك الأصدقاء والأقارب والزملاء المساعدة (٢ ١ صفر)٠

٥- تنزعج إذا لم يقدم لك الآخرون المساعدة (٢ ١ صفر)٠

٦- هناك شخص ما فى حياتك تشعر أنك تحتاج إليه؟ هل تعتمد قدرتك على الأداء والعمل على هذا الشخص (٢ ١ صفر)٠

٧- لديك أى علاقات حميمة؟ كم عددها؟ كم مرة ترى هؤلاء الأفراد؟ من منهم أكثر أهمية بالنسبة لك (٢ = أربع علاقات، ١ = ٢ -٣ علاقات، صفر = على واحد أو أقل)٠

٨- هل تنتهى هذه العلاقات بسرعة (٢ ، ١، ٠)

٩- تحتاج إلى مساعدة أو تدعيم من الآخرين لكى تؤدى شيئاً ما (٢ ١ صفر)٠

١٠- تجاهلت بشكل متكرر سمات الآخرين الجيدة ورأيت فقط عيوبهم (٢ ١ صفر)٠
١١- طلبت من الآخرين الشعور بوجودك (٢ ١ صفر)٠
١٢- قال لك والدك ذات مرة: أنا أشعر بك، أنا أفهم ما يدور بداخلك (٢ ١ صفر)٠
١٣- كم مرة تكرر ذلك؟ (٢ = ٤ مرات ١ = ٢-٣ مرات صفر = مرة واحدة أو أقل٠
١٤- عندما تفمك أو تبكى هل يشاركك الآخرون ذلك (٢ ١ صفر)
١٥- يشارك الآخرون أحزانهم وأفراحهم (٢ ١ صفر)٠
١٦- يشارك الوالدان اهتماماتك الشخصية (٢ ١ صفر)٠
١٧- كم مرة تكرر هذا السلوك ٢ = ٤ مرات ١ = ٢ – ٣ مرات صفر = مرة واحدة أو أقل٠
١٨- عندما تحكى قصة ما حدثت لك هل يقاطعك والدك خلال سردك للأحداث (صفر ١ ٢)
١٩- يتسرع الآخرون فى الحكم عليك قبل أن تنتهى من حديثك عن نفسك (صفر ١ ٢)
٢٠- ينصت لك الآخرون تماماً عندما تتكلم (٢ ١ صفر)٠
٢١- تشعر أن الآخرون يقللون من شأنك (صفر ١ ٢)٠
٢٢- عرض عليك والدك مساعدتك لتحقيق رغبة ما لديك (٢ ١ صفر)٠
٢٣- وضعت نفسك مكان الآخرين فى موقف ما (٢ ١ صفر)٠
٢٤- تشعر أن مشاركتك الآخرين المشاعر له فائدة لك (٢ ١ صفر)٠
٢٥- تتسامح فى معظم الأحيان مع من الآخرين (٢ ١ صفر)٠
٢٦- تدقق كثيراً ى وصف مشاعرك أمام الآخرين (٢ ١ صفر)٠
٢٧- تستجيب لكل موقف بحساسية ولا تنساق وراء الأحكام المسبقة (٢ ١ صفر)٠

٢٨- تشعر أن لديك ضمير يقظ دائماً يحاسبك عندما تتعامل مع الآخرين (٢ ١ صفر)٠
٢٩- تسعى إلى مساعدة الآخرون إلى إدراك العالم بصورة متفائلة (٢ ١ صفر)٠
٣٠- تنشغل كثيراً بطريقة التعبير عن مشاعرك والوصول إلى قلب وعقل الآخرين٠
٣١- تشعر أن الأب مهتم بالفعل بوجهة نظرك (٢ ١ صفر)٠
٣٢- يلجأ الأب إلى إحراجك أمام أصدقاؤك (صفر ١ ٢)٠
٣٣- تخفى أحزانك عن الآخرين حتى لا تفسر عليهم سعادتهم (٢ ١ صفر)٠
٣٤- عندما تحكى موقف حدث لك أمام صديق فإنه يبادرك بالقول لقد مررت مرة بخبرة مشابهة (صفر ١ ٢)
٣٥- تشعر دائماً أنك جزء من شخص آخر (صفر ١ ٢)٠
٣٦- توجد فروق دقيقة بينك وبين الآخرين (٢ ١ صفر)٠
٣٧- تذوب شخصيتك مع شخصيات أصدقاؤك (صفر ١ ٢)٠
٣٨- تستطيع أن تعبر عن وجهة نظر صديقك بدقة كما لو عبر هو عنها (٢ ١ صفر)٠
٣٩- تحترم رغبة الآخر فى التباعد عنك لبعض الوقت (٢ ١ صفر)٠
٤٠- توافق على المثل القائل " حبيبك يبلع لك الزلط" (٢ ١ صفر)٠
٤١- تلجأ إلى استخدام عبارة أنت لا تعرفنى على الإطلاق"عندما تتحدث إلى صديق(صفر ١ ٢)

الفصل الثامن
الانتماء والولاء

الانتماء فى علم النفس : يعد الإحساس بالانتماء من الحاجات الهامة والضرورية للإنسان لمساعدته على عملية التوافق والصحة النفسية، ويعد كذلك من الحاجات الهامة والضرورية للمجتمع من أجل دعم بناءه وصياغته مجتمعاً ناهضاً متماسكاً منتجاً٠

والانتماء حاجة نفسية طبيعية لدى الفرد، ولكنها لا تتحقق تلقائياً وفى كل الظروف، كما أنها لا تأخذ نمطاً سلوكياً واحداً للتعبير عن نفسها، بل تتعدد تلك الأنماط اتساعاً وضيقاً وكذلك تنافراً وتكاملاً، فقد تؤدى تنشئة الفرد إلى وأد تلك الحاجة لديه وكف مظاهرها، كما قد تؤدى تلك التنشئة إلى محاصرة تلك الحاجة وإلزامها نطاق جماعة صغيرة لا تتعداها، وقد تشجع التنشئة على ازدهار واتساع دائرة التعبير عن الانتماء وتكاملها، كما أنها – أى التنشئة – قد تشجع على تضارب تلك الدوائر و تناقضها٠ (قدري حفني، ١٩٨٦)

"ووجود الفرد بين جماعة ينتمي إليها يجعلها تصبح غذاء روحياً وعقلياً ونبعاً خالداً يبعث فيه طاقات الحياة والحب والدعة والاستقرار، فبين الفرد وجماعته علاقة سلوكية وطيدة وتعايش حيوى مستديم، والانتماء إلى الجماعة والتمسك بها يدرأ عن الفرد العديد من المشاكل والأزمات والاضطرابات النفسية، والانصياع للجماعة والاندماج بها يخفف من القلق والتوتر الداخلى" (فخرى الدباغ، ١٩٨٦)

والإنسان مهما أوتى من قوة ومكانة يحتاج إلى الانتماء لآخر٠ "إن أى قدرة مهما بلغت لا تعنى عن حق الإنسان الفرد فى الضعف مثله مثل الناس وهنا لابد من النظر فى احتمالات تعويضية غير مباشرة يعتمد عليها مثل :

أ-الانتماء إلى الوطن ومن ثم الاعتماد عليه٠

ب-الانتماء إلى مجموع الناس (أو مجموعة من الناس)٠
جـ-التوجه إلى الله، انتماء وسعياً في إطار السعي إلى الهارمونى بين الكون والأعظم"٠

(يحيى الرخاوي، ١٩٧٩)

ونصل إلى أن "الاستعداد للانتماء والحاجة إليه والشعور به خاصية أصيلة فى نفس الإنسان ولا تحتاج إلى تعلم، أما البيئة الخارجية والظروف التى يعايشها الفرد فهى التى تطرح له الموضوعات التى يمكن أن ينتمي إليها" (سمير فرج، ١٩٨٩)

وينبغى أن لا ننسى بحال أن الفرد ينتمى إلى أكثر من جماعة أو أكثر من منظمة اجتماعية فى نفس الوقت، وأن اختلاف تلك المنظمات أو تصارعها أو تناقضها إنما ينعكس فى صورة ما يعرف بصراع الولاء داخل الفرد (قدرى حفنى، ١٩٧٥)

نقول تتنازع الفرد العديد من الانتماءات، فهناك الانتماء للأسرة، والانتماء للوطن، والانتماء للعقيدة الدينية، وكذلك نرى الانتماء للقومية٠

فالإنسان – أى إنسان – بحكم كونه عضواً فى مجتمع يحتوى على ملايين من البشر لابد أن يرتبط بعشرات الانتماءات فمع ولادته يكون الانتماء للأسرة، وذلك أن الأسرة تمثل اللبنة الأولى فى بناية الانتماءات فكل منا يعتز بانتمائه الأسرى، وبعد فترة ا لطفولة يأتى الانتماء إلى المدرسة، ومع تقدم العلم وظروف الحياة ومع النضج يتم التلاقى على أساس فكرى أو عقائدى أو أيديولوجى فيكون الانتماء الفكرى أو الحزبى أو الأيديولوجى، ومن ضمن الانتماءات الأساسية فى العالم الانتماء العرقى، وهناك الانتماء للدولة حيث الأمان فى العمل – أى عمل – على أن الانتماء الدينى هو من الانتماءات الهامة والتى أصبح لها موقع خاص فى مواقع كثيرة من العالم"٠

(ميلاد حنا، ١٩٩٠)

تعدد انتماءات الفرد وترتيب أولوياتها :

١- الانتماء للأسرة :

يعيش الفرد مرحلة الطفولة فى الأسرة وهى توفر له الغذاء والرعاية والعطف والحماية والحب، وتنمو لديه مشاعر الانتماء إلى أسرته.

وإلى جانب إحساس الفرد بالانتماء إلى أسرته لأنها مصدر غذاؤه فإنه يحس بالانتماء إليها أيضاً لأنها تكفل له الإقامة فى مسكن يجمع فى إطاره أفراد الأسرة، فجدران المسكن تعنى اشياء أخرى غير مجرد الإيواء، إنها تعنى أيضاً للتجمع فى جهاز متكامل يتكون من الوالدين والأخوة والأخوات ، ناهيك على أن المسكن يضمن الدفئ والحماية من الحر والتقلبات الجوية ،ولا مجال للطفل إلا الاعتماد على أسرته إلى أن يكبر وتتسع دائرة علاقاته وتتعدد تبعاً لذلك انتماءاته إلى منظمات أو جماعات أخرى.

٢-الانتماء للوطن :

والوطن قد يتحدد بالقرية أو المدينة، بالقطر، بالوطن الكبير أو العالم، إن الانتماء للوطن إنتماء إلى الجغرافيا وإنتماء إلى التاريخ، ففى الوطن ينشأ الفرد ويتعلم ويلعب ويبنى ذكرياته وأحلامه وآماله، وفيه الأصدقاء والمعارف.

إن انتماء المواطن إلى وطنه فكرة مغروسة فى طبيعة الإنسان لا تحتاج فى ظروف الحياة السوية إلى من يزكيها أو من يشجع الناس عليها، فهناك علاقة قوية بين النماء والانتماء فحيثما يشعر الكائن الحي إنساناً أو غير إنسان أن نماءه مكفول فى بيئة معينة انتمى إليها ورابط على أرضها وتحت سماءها (زكى نجيب محمود، ١٩٩٢) .

لكن قد لا يكون الوطن لفرد ما مكاناً للذكريات وأحلاماً وأماناً للمستقبل. فقد يكون للفرد آراؤه ونظرياته الخاصة التى لا تنسجم كلياً مع جماعته لكنه يتعايش فى إطارها ويقف عند حدودها العامة لأن

أرباحه النفسية أكبر من خسائره الشخصية فهو لا يزال منتمياً جزئياً إلى جماعته ومقتدياً بها (فخرى الدباغ، ١٩٨٦)

وبالتالي يضعف الإحساس بالانتماء للوطن أو يتلاشى حتى وإن كان الفرد مقيماً فيه بالجسم لكن مشاعره اتجهت إلى موضوع آخر ٠

ويرى محمد حسنين هيكل أن "مفهوم الوطنية قد تبدل، ففى وقت من الأوقات كان الشعار القائل (وطنى : مخطئ أو مصيب) هو القاعدة الذهنية التى تحكم (الولاءات) ولم تمتد هذه القاعدة طويلاً أمام عواصف المستجدات التى جاءت بها العقائد والتكنولوجيا والتطلعات وكان التبرير السهل لتغير الولاءات مقولة :" إن الوطنية هى البيئة التى يجد كل فرد فيها أمنه ودوره ومستقبله وفى وقت من الأوقات كان الوطن وحده هو الذى يوفر هذه البيئة، وفى الأزمات المتغيرة اختلفت الأحوال فأصبح وطن أى فرد هو حيث يجد الظروف ملائمة لأمنه ودوره ومستقبله دون أن يربط ذلك ببقعة بعينها من الأض٠" (هيكل، ١٩٩٠)

وقد أكدت ذلك نتائج دراسة جمال ظاهرة، ١٩٨٥ فى الأردن حيث أشارت إلى أن الولاء للأرض فى الوطن العربى ككل ضعيف للغاية حيث إن أفراد عينة البحث يجدون فى الثروة والغنى شيئاً يفوق كل الأشياء، ويغريهم التعليم والدراسة ويحبون العائلة والقبيلة إلى درجة تفوق إعجابهم وتقديرهم للأرض وارتباطهم بها، وقد يكون سبب ذلك أن ولاء الفرد العربي للعائلة والقبيلة أقوى من أى شئ آخر لسبب بسيط وهو اعتبار العائلة والقبيلة مصدراً للأمن والاستقرار للفرد ويبدو أن ملاحظة ابن خلدون على أن العصبية القبيلة هى التى تجمع أفراد المجتمع العربي ما زالت قائمة وصحيحة حتى الآن (أحمد جمال ظاهر، ١٩٨٥)٠

٣-الانتماء القومي :

إن الوطنية هى حب الوطن والشعور بارتباط باطني نحوه، والقومية هى حب الأمة والشعور بارتباط باطني نحوها، والوطن – أساساً – إنما

هو قطعة من الأرض، والأمة – حقيقة – إنما هى جماعة من البشر، فالوطنية هى ارتباط الفرد بقطعة من الأرض تعرف باسم الوطن والقومية هى ارتباط الفرد بجماعة منا لبشر تعرف باسم الأمة. (ساطع الحصرى، ١٩٨٤)

والانتماء للعروبة إنما هو انتماء قومى، يعنى انتماء الفرد العربي إلى وطنه العربي يفرح لكل ما يزيد مجده، ويتألم من كل ما يقلل قوته، ويتمنى رؤيته قوياً ناهضاً، ويفتخر بأمجاده، إنه انتماء إلى الفكر والتاريخ، وازدهرت الدعوة إلى القومية العربية خلال حقبتي الخمسينات والستينات من هذا القرن، نادى به دعاة (القومية) العرب، حتى تكون الأساس فى بناء الوحدة العربية.

٤-الانتماء الحزبى :

"الحزب هو جماعة من الناس يعتنقون أيديولوجية سياسية واحدة ولهم استراتيجية سياسية يتفقون بصددها كما يتفقون بصدد الخطط القريبة والبعيدة التى يعلنها الحرب.

وينضم الأفراد للأحزاب من خلال المصادفة أو بحكم انتمائهم للأسرة التى يناصر أفرادها ذلك الحزب أباً عن جد – كراهية أو مناهضة لحزب آخر مناوئ لهذا الحزب – والتطلع للحصول على ميزة معينة أو طمعاً فى كسب قريب أو بعيد – ارتباط الفرد بشخصية محببة إلى نفسه أو لها تاريخ وطني مجيد – وقوفه على أهداف الحزب ودراسة خططه واستراتيجيته (المرجع السابق)

ويوجه إلى هذا النوع من الانتماءات (الانتماء الحزبى) انتقادات منها جواز تطرف العقيدة السياسية أو المذهبية أو الدينية أو الطائفية التى يقوم عليها الحزب ويتقنها الأفراد المنتمون إليه.

٥-الانتماء العرقي :

يرى معجم العلوم الاجتماعية : أن الجنس البشرى من أب واحد وله كان متحد الصفات وانتشر فى ربوع العالم حيث تسود بيئات متنوعة

وظروف طبيعية ومناخ اجتماعي خاص أخذت كل مجموعة تتشكل بحسب الظروف البيئية والمناخ الاجتماعي الذى تنصهر فى بوتقته ومن ثم اكتسبت كل مجموعة صفات ممتازة رسبت فى تكوينها وانتقلت بمرور العصور من الأصول إلى الفروع٠

ونستطيع أن نقرر مع معجم علم النفس والتحليل النفسى : أن اختلاف العنصر أو الأصل العرقي ليس فى ذاته مشكلة، لولا أن بعض السلالات استخدمت تلك الاختلافات وسيلة لتأكيد فكرة السيادة أو الامتياز على حساب أجناس أخرى ومن ثم نشأت التفرقة العنصرية والتفوق العنصري وسيادة عنصر على آخر٠ (شاكر قنديل)

٦ـالانتماء الديني :

فى المجتمع المسلم يتربى الطفل على السلوك النابع من الإسلام أولاً ثم بعد ذلك يتعرف على أصول العقيدة الإسلامية عند نضجه، فهو يرى سلوك الكبار المحيطين به ويشارك معهم فى المناسبات والأعياد الإسلامية كعيد الفطر وعيد الأضحى وذبح الأضحية، وهو يذهب مع والده إلى المسجد يوم الجمعة مثلاً، ويقلده فى أداء الصلاة، ويذهب إلى الكتاب لحفظ بعض سور القرآن الكريم ويشارك فى الاحتفال بمولد الرسول صلى الله عليه وسلم بشراء الحلوى، ويرى الكبار يصومون شهر رمضان فيصوم معهم أو يحاول ذلك ويفطر معهم عند آذان المغرب ويشاركهم فى السحور، ويشاهد احتفالهم بليلة القدر واحتفالهم بيوم عاشوراء ويوم أول السنة الهجرية٠

وعند مشاركة الطفل أو مشاهدته لهذه المناسبات والأعياد الإسلامية تتكون عنده عادات وخبرات ومشاهد إسلامية، حتى دون أن يدرك معنى ما يقوم به من سلوك وما يشاهده من احتفالات، وعندما يصل إلى مرحلة عمرية معينة تتفتح فيها مداركه وينمو عقله نمواً كافياً يستطيع عند هذه المرحلة أن يدرك الإسلام كعقيدة عليه أن يتمسك بها ويدافع عنها وينتمى إليها٠

والانتماء الإسلامي نوع من الانتماءات التى يرتبط بها الفرد وهو ليس انتماء للدين الإسلامي فقط بل يتجاوز ذلك إلى الانتماء إلى جماعة المسلمين أو المجتمع الإسلامي بعقيدته وحضارته وتمايزه.

ويعتبر الانتماء الإسلامى من أهم وأبرز أنواع الانتماءات والتى ازداد الاهتمام بها فى الفترة الأخيرة، حيث تهاوت الدعاوى بالأنواع الأخرى من الانتماءات : الانتماء للوطن، أو الانتماء القومى، أو الانتماء الحزبى، ونادى الجميع فى العالم – شرقه وغربه – بضرورة عودة الإنسان إلى الدين وتمسكه به، والحفاظ على تعاليمه والعمل بها والوحدة من خلاله.

الانتماء الاسلامى :

ويعتبر الانتماء الإسلامي أحد انتماءات الفرد المسلم المتعددة، وينبع الإحساس به من خلال رؤية إسلامية، حددها الدين سلفاً إدراكاً لأهمية هذه الرابطة بين الأفراد فى المجتمع والمسمين فى أنحاء العالم، ويعتبر الانتماء الإسلامي موضوعاً ذا أهمية خاصة وملحة ينبغي الاهتمام به ودراسته، حيث تعددت الاتجاهات والتيارات الدينية الإسلامية من الشباب إلى الكبار "فبعد أن كان الشباب يلجأ إلى الدين كتعبير عن المغالاة فى الطاعة أصبحت رغبته فى التمرد تأخذ الشكل الخارجي للطاعة المفرطة، وتزايد الاهتمام – نتيجة لذلك – ووصفت الظاهرة بأنها أزمة شباب، ولكن هناك بعض المؤشرات التى تؤكد أن هذه الأزمة حقيقية". (محمد شعلان، ١٩٨١)

وإذا كان الانتماء كمفهوم وقضية قد نال من الاهتمام والدراسة قدراً ليس بالقليل فى السنوات الأخيرة، فإن الشئ الذى يستحق أن ينال الاهتمام الأكبر هو ترتيب الانتماءات، والبحث عن انتماء (صحي) يجنى الفرد من خلاله الأمن والطمأنينة وينال المجتمع منه الازدهار والتماسك.

أى الانتماءات السابقة يحقق هذين الهدفين؟

١-سعادة الفرد وأمنه٠ ٢-تماسك المجتمع وازدهاره٠

أو بمعنى آخر : ألا يوجد انتماء واحد يتسع ليحتوى ويشمل مختلف الانتماء الأخرى وفى نفس الوقت يحقق الهدفين السابقين، هل هو الانتماء للأسرة أم الانتماء للوطن أم الانتماء الحزبى أم الانتماء العرقى هل هو الانتماء العربى أم هو الانتماء الدينى (الإسلامى)؟

ومن خلال البحث فى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وفى التراث الإسلامي وما يتضمنه من أحقاب تاريخية وأبعاد حضارية اعتمد الباحث الأركان الثلاثة التالية لمفهوم الانتماء الإسلامي : أنه : انتماء عقيدى – هوية حضارية – سلوك نابع من الالتزام بالدين٠

ويرى الباحث أنه ليس لنا خيار فى ذلك، فمضمون هذا المفهوم لا يمكن البحث عليه فى أى مجتمع غير إسلامي، أو لدى أشخاص غير مسلمين، حيث أنه نبت إسلامي الأصل والمنشأ، ولهذا تحتم أن يكون معيارنا من ديننا٠

ويتمثل الانتماء الإسلامى – بناء على ما سبق – فى أنه الرابطة التى تقوم بين المسلم والمجتمع الإسلامي الذى يعيش فيه، وبينه وبين المسلمين فى أنحاء العالم وتقوم هذه الرابطة على الإحساس بالانتماء إلى جماعة المسلمين بالشروط التى صاغها الإسلام .

والإسلام يؤكد على هذه الرابطة، بل يصوغها ويحدد لها حدوداً ثابتة لا تتغير ولا تتبدل، ولا تتغير حين تتغير الظروف أو الأشخاص أو الزمان أو المكان، فهى بناء ثابت ركيزته الولاء لله أولاً والانتماء إلى الإسلام وإلى الجماعة ثانياً٠

والانتماء الإسلامى انتماء أصيل لدى المسلم، ونراه لدى غير المسلمين المقيمين بينهم – بدرجة أو بأخرى –بل يمتد إلى الحياة والمجتمع بأوسع معانيه وذلك ما يسمى بالإسلام الحضارى٠

ترتيب الانتماءات :

يرتبط الفرد بالعديد من جماعات الانتماء، ويتفاوت مدى تفضيله لانتماء على آخر، وقد يحدث أن تتصادم رؤى بعض جماعات الانتماء، فيحدث للفرد – كما يذهب قدرى حفني – ما يسمى بصراع الولاء داخل الفرد لكن أى جماعات الانتماء؟ فجماعات الانتماء لا تكون على خط متواز كلها مثل بعضها البعض، أى أن أى شخص طفلاً كان أو راشداً ينتمى لأكثر من جماعة انتماء لكن لديه جماعة إنتماء مفضلة تضم بقية جماعات الانتماء"٠ (قدرى حفنى، ١٩٩٢)

وفى وقت معين يأخذ الانتماء للوطن الترتيب الأول خلال فترات الحروب ضد دولة أجنبية مثلاً، ولكن حينما يفرض المجتمع على الفرد مطالباً تنافى طبيعته وتفوق قدراته فإنه يحبطه ويقيده ويدفعه أحياناً إلى الاغتراب، وبالتالي يضعف الإحساس بالانتماء للوطن، وفى المناخ الرأسمالي مثلاً يعلو انتماء على آخر فيعلو إشباع الذات ومطالبها ويخفف الانتماء للوطن فالمصلحة الشخصية تكون هى الأساس٠

ما هو المعيار الذى نحتكم إليه ونستطيع من خلاله أن نصنف فرداً ما بأن لديه إحساساً مرتفعاً بالانتماء الإسلامي أو ينخفض لديه هذا الإحساس؟

ومبلغ علم الباحث فإنه من الصعوبة بمكان تحديد معيار نفسي نستطيع من خلاله تحديد أبعاد مفهوم الانتماء الإسلامي والذي يتصف بالخصوصية الشديدة والتميز الواضح كمفهوم وكمجتمع وكحضارة وذلك نتيجة لندرة الدراسات النفسية ذات الصفة أو العلاقة بالموضوعات الدينية – الإسلامية بصفة خاصة – وعدم تراكم إطار نظري يؤدى إلى توفر مثل هذه المعايير ونتيجة – كذلك – لظروف نشأة علم النفس وتطوره فى مجتمعات تختلف عن مجتمعنا اختلافاً واضحاً خاصة فيا يتعلق بنواحي الدين والعقيدة٠

الباب الثالث
العلاج الإيجابي الإسلامي

الفصل الاول :المفاهيم الايجابية الاسلامية
الفصل الثاني : العلاج الإيجابي الإسلامي

الفصل الاول
المفاهيم الايجابية الاسلامية

الايجـــــــــــابية فى القران الكريم والسنة النبوية :
تختلف المفاهيم ذات المرجعية الاسلامية عن تلك المفاهيم التى يتبناها علم النفس بشكل عام وعلم النفس الايجابى بشكل خاص ، وتظهر هذه الفروق عندما نراجع مفاهيم مثل السعادة ومعنى الحياة ومفهوم اللذة والانشراح والرضا عن الحياة والوجدان والانفعال الايجابى والمشاعر والعاطفة والمزاج ، والمفاهيم الاخرى ذات المرجعية الاسلامية والمقتبسة من القران الكريم والسنة النبوية مثل مفاهيم الفرح والبشرى والرجاء والرضا والحب والوفاء والصفح والاحسان .

توجد بعض الصفات التى ذكرها القران الكريم تعالج نفس الموضوعات التى يقابلها فى علم النفس الايجابي نفس الصفات الايجابية، فالانسان الايجابي يتصف بالصبر والعدل والنظافة والإنفاق فى الخير ، والأخذ بالأسباب وكله ان دققنا سنجد انها مترادفات لبعضها مع اختلاف اللفظ ، فمثلا المسلم يحب الطهارة وغير المسلم الايجابى يحب النظافة ، والمسلم يحب الإنفاق من اجل حب الله وغير المسلم يحب الإنفاق فى عمل الخير وهكذا .....

وهنا نجد ان كافة البشر عندما يتصفون بالايجابية ، فانهم يمارسون نفس السلوكيات الايجابية والتى قد أتت جذورها من الإسلام ، وكأن الإسلام جاء ليؤسس للايجابية لكافة البشر .

إضافة الى ذلك الاختلاف فى الشكل بين هذه المفاهيم وتلك ، وان تشابهت فى اللفظ الا ان المضمون يختلف ، وابسط مثال على ذلك مفهوم السعادة فى علم النفس والسعادة وفق المنظور الاسلامى ، وسوف يتضح ذلك فيما بعد .

ولهذا فنحن فى السطور القليله القادمة سوف نعرض لبعض المفاهيم الايجابيه من خلال عرض معانيها ثم عرضها من المنظور الاسلامى مقترن بالدلائل القرائنيه والاحاديث النبويه التى توضح هذه المفاهيم .

مفهوم البشرى والبشارة

تفيد معاجم العربية أن لفظ (بشر) يدل على ظهور الشيء مع حسن وجمال. فـ (البشرة) ظاهر جلد الإنسان، وسمي البشر بشراً؛ لظهورهم. و(البشير) الحسن الوجه. و(البشارة) الجمال. قال الأعشى :ورأت بأن الشيب جانبه البشاشة والبشارة ، أي: جانبه الحسن والجمال. ويقال: بشرت فلاناً أبشره تبشيراً، وذلك يكون بالخير، وربما حُمِل عليه غيره من الشر. ويقال: أبشرت الأرض، إذا أخرجت نباتها. و(البشارة) أصلها الخبر بما يُسَرُّ به المُخبَرُ، إذا كان سابقاً به كل مخبِر سواه. و(التبشير) الإخبار بما يظهر أثره على البشرة، وهي ظاهر الجلد؛ لتغيرها بأول خبر يرد عليك. والغالب أن يستعمل في السرور مقيداً بالخير المبشر به، وغير مقيد أيضاً. ولا يستعمل في الغم والشر إلا مقيداً منصوصاً على الشر المبشر به؛ قال تعالى} :فبشرهم بعذاب أليم) {آل عمران:٢١). ويقال:(بَشَرْتُه وبَشَّرْتُه بِشارة فأبشر واستبشر). وبشر يبشر، إذا فرح. ووجه بشير، إذا كان حسناً بيِّنَ البَشارة. و(البشرى): ما يعطاه المُبَشَّر. وتباشير الشيء: أوله .

<u>ولفظ (البشرى) ورد في القرآن الكريم على وجوه متعددة ويمكن تصنيفها الى:</u>

١ - <u>النوع الاول : البشرى كداعم ايجابي للسلوك الصحيح:</u>

ويندرج ضمن هدا النوع بشارة أصحاب الإنابة بالهداية ، و بشارة المخبتين والمخلصين بالحفظ والرعاية ، بشارة المستقيمين بتأييد الله لهم، وتثبيتهم على الحق ، و بشارة المستقيمين بتأييد الله لهم، وتثبيتهم على الحق ، و بشارة المتقين بالفوز والحماية ، و بشارة المذنبين بالمغفرة والوقاية ، و بشارة المجاهدين بالرضا والعناية، و بشارة المطيعين بالجنة

والسعادة، و بشارة المؤمنين بالعطاء والشفاعة ، و بشارة الصابرين بالدعاء لهم والرحمة .

ونعرض نمادج من الايات القرانية الكريمة التى تتناول تلك المعانى بالتفصيل :

الأول: بشارة أصحاب الإنابة بالهداية: قال تعالى: (والذين اجتنبوا الطاغوت أن يعبدوها وأنابوا إلى الله لهم البشرى فبشر عباد ، الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه أولئك الذين هداهم الله) (الزمر:١٧-١٨)، (وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِ) (١٧) الزمر

الثاني: بشارة المخبتين والمخلصين بالحفظ والرعاية، قال سبحانه (وبشر المخبتي) (الحج:٣٤)، الآية لم تتحدث عن طبيعة هذه البشارة، لكن يستفاد من آيات أُخر أنها بشارة بالجنة التي أعدت للمتقين، وبشارة برضا الله عنهم .

(وَلِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الأَنْعَامِ فَإِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُوا وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ) (٣٤) الحج

الثالث: بشارة المستقيمين بتأييد الله لهم، وتثبيتهم على الحق: قال تعالى(إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون) (فصلت:٣٠).

الرابع: بشارة المتقين بالفوز والحماية: قال سبحانه : (الذين آمنوا وكانوا يتقون * لهم البشرى في الحياة الدنيا وفي الآخرة) (يونس:٦٢-٦٣)

(وَيَوْمَ نَبْعَثُ فِي كُلِّ أُمَّةٍ شَهِيدًا عَلَيْهِمْ مِنْ أَنْفُسِهِمْ وَجِئْنَا بِكَ شَهِيدًا عَلَى هَؤُلاءِ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ) (٨٩) النحل

(لَنْ يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَى مِنْكُمْ كَذَلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ) (٣٧) الحج

الخامس: بشارة المذنبين بالمغفرة والوقاية: قال تعالى: (إنما تنذر من اتبع الذكر وخشي الرحمن بالغيب فبشره بمغفرة وأجر كريم) (يس:١١)
السادس: بشارة المجاهدين بالرضا والعناية: قال سبحانه: (الذين آمنوا وهاجروا وجاهدوا في سبيل الله بأموالهم وأنفسهم أعظم درجة عند الله وأولئك هم الفائزون * يبشرهم ربهم برحمة منه ورضوان وجنات لهم فيها نعيم مقيم) التوبة:٢٠-٢١ .
(فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ) (١٧٠) ال عمران
السابع: بشارة المطيعين بالجنة والسعادة: قال سبحانه :وبشر الذين آمنوا وعملوا الصالحات أن لهم جنات) {البقرة:٢٥)
(قُلْ نَزَّلَهُ رُوحُ الْقُدُسِ مِنْ رَبِّكَ بِالْحَقِّ لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ آمَنُوا وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ (١٠٢) النحل
إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا) (٩) الاسراء
(قَيِّمًا لِيُنْذِرَ بَأْسًا شَدِيدًا مِنْ لَدُنْهُ وَيُبَشِّرَ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا حَسَنًا) (٢) الكهف
(فَإِنَّمَا يَسَّرْنَاهُ بِلِسَانِكَ لِتُبَشِّرَ بِهِ الْمُتَّقِينَ وَتُنْذِرَ بِهِ قَوْمًا لُدًّا) (٩٧) مريم
(وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ بِأَنَّ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ فَضْلا كَبِيرًا) (٤٧) الاحزاب
(إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلائِكَةُ أَلا تَخَافُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) (٣٠) فصلت
(يَوْمَ تَرَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ يَسْعَى نُورُهُمْ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ بُشْرَاكُمُ الْيَوْمَ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) (١٢) الحديد
الثامن: بشارة المؤمنين بالعطاء:
قال تعالى: (بشر الذين آمنوا أن لهم قدم صدق عند ربهم) (يونس:٢)،

وقال تعالى : (وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ) (٢٥)البقرة

(قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ) (٩٧) البقرة

(نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (٢٢٣) البقرة

(يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ) (١٧١) ال عمران

(ذَلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهُ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ قُلْ لا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى وَمَنْ يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ) (٢٣) الشورى

(وَمِنْ قَبْلِهِ كِتَابُ مُوسَى إِمَامًا وَرَحْمَةً وَهَذَا كِتَابٌ مُصَدِّقٌ لِسَانًا عَرَبِيًّا لِيُنْذِرَ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَبُشْرَى لِلْمُحْسِنِينَ) (١٢) الاحقاف

وقال سبحانه : (وبشر المؤمنين بأن لهم من الله فضلا كبيرا) . الأحزاب:٤٧)

(يُبَشِّرُهُمْ رَبُّهُمْ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَرِضْوَانٍ وَجَنَّاتٍ لَهُمْ فِيهَا نَعِيمٌ مُقِيمٌ) (٢١) التوبة

(التَّائِبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ الرَّاكِعُونَ السَّاجِدُونَ الآمِرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (١١٢) التوبة

(وَإِذَا مَا أُنْزِلَتْ سُورَةٌ فَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُون) (١٢٤) التوبة

(أَكَانَ لِلنَّاسِ عَجَبًا أَنْ أَوْحَيْنَا إِلَى رَجُلٍ مِنْهُمْ أَنْ أَنْذِرِ النَّاسَ وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا أَنَّ لَهُمْ قَدَمَ صِدْقٍ عِنْدَ رَبِّهِمْ قَالَ الْكَافِرُونَ إِنَّ هَذَا لَسَاحِرٌ مُبِينٌ) (٢) يونس.

(لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ لا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) (٦٤) يونس

(وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى وَأَخِيهِ أَنْ تَبَوَّآ لِقَوْمِكُمَا بِمِصْرَ بُيُوتًا وَاجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ قِبْلَةً وَأَقِيمُوا الصَّلاةَ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (٨٧) يونس

التاسع: (بشارة الصابرين بالدعاء لهم والرحمة: قال تعالى (وبشرالصابرين) (البقرة:١٥٥)،

(وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الأَمْوَالِ وَالأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)(١٥٥) البقرة

٢ - النوع الثاني : البشرى كبشير بالفوز أو نذير بالعقاب :

وكذلك كان الرسل مبشرين ومنذرين

يقول تعالى : (كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ وَأَنْزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِيمَا اخْتَلَفُوا فِيهِ وَمَا اخْتَلَفَ فِيهِ إِلا الَّذِينَ أُوتُوهُ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْهُمُ الْبَيِّنَاتُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ فَهَدَى اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا لِمَا اخْتَلَفُوا فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِهِ وَاللَّهُ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) (٢١٣) البقرة

(رُسُلاً مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ لِئَلا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ بَعْدَ الرُّسُلِ وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا) (١٦٥) النساء .

(وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلا مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ) (٤٨) الانعام

(وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلا مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ وَيُجَادِلُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِالْبَاطِلِ لِيُدْحِضُوا بِهِ الْحَقَّ وَاتَّخَذُوا آيَاتِي وَمَا أُنْذِرُوا هُزُوًا) (٥٦) الكهف

(وَبِالْحَقِّ أَنْزَلْنَاهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلا مُبَشِّرًا وَنَذِيرًا (١٠٥) الاسراء

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلا مُبَشِّرًا وَنَذِيرًا) (٥٦) الفرقان
(يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَاهِدًا وَمُبَشِّرًا وَنَذِيرًا) (٤٥) الاحزاب
(إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَاهِدًا وَمُبَشِّرًا وَنَذِيرًا) (٨) الفتح .

٣- النوع الثالث : البشرى بتحقيق الامال :

كما فى قوله تعالى فى الايات الكريمة التالية: (فَنَادَتْهُ الْمَلائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ) (٣٩) ال عمران
(إِذْ قَالَتِ الْمَلائِكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِنْهُ اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ) (٤٥) ال عمران
(وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلا بُشْرَى لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ) (١٢٦) ال عمران
(وَهُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ حَتَّى إِذَا أَقَلَّتْ سَحَابًا ثِقَالا سُقْنَاهُ لِبَلَدٍ مَيِّتٍ فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ كَذَلِكَ نُخْرِجُ الْمَوْتَى لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ) (٥٧) الاعراف.
(وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلا بُشْرَى وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) (١٠) الانفال
(إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنَّ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعْدًا عَلَيْهِ حَقًّا فِي التَّوْرَاةِ وَالإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) (١١١) التوبة
(يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا) (٧) مريم
(وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا) (٤٨) الفرقان
أَمَّنْ يَهْدِيكُمْ فِي ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَنْ يُرْسِلُ الرِّيَاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ أَإِلَهٌ مَعَ اللَّهِ تَعَالَى اللَّهُ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٦٣) النمل

(وَلَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا إِنَّا مُهْلِكُو أَهْلِ هَذِهِ الْقَرْيَةِ إِنَّ أَهْلَهَا كَانُوا ظَالِمِينَ) (٣١) العنكبوت
(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ يُرْسِلَ الرِّيَاحَ مُبَشِّرَاتٍ وَلِيُذِيقَكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَلِتَجْرِيَ الْفُلْكُ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُون) (٤٦) الروم
(اللَّهُ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَيَبْسُطُهُ فِي السَّمَاءِ كَيْفَ يَشَاءُ وَيَجْعَلُهُ كِسَفًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ خِلالِهِ فَإِذَا أَصَابَ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ) (٤٨) الروم
(فَبَشَّرْنَاهُ بِغُلامٍ حَلِيمٍ) (١٠١) الصافات
(وَبَشَّرْنَاهُ بِإِسْحَاقَ نَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ) (١١٢) الصافات
(فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لا تَخَفْ وَبَشَّرُوهُ بِغُلامٍ عَلِيمٍ) (٢٨) الذاريات
٢- النوع الرابع : االبشرى للاخبارعن وقوع حدث :
كما فى قوله تعالى فى الآيات الكريمة التالية:
(وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا سَلامًا قَالَ سَلامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ) (٦٩) هود
(وَإِذْ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيَّ مِنَ التَّوْرَاةِ وَمُبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُبِينٌ) (٦) الصف
(وَأُخْرَى تُحِبُّونَهَا نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (١٣) الصف
(وَامْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ) (٧١) هود
(فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَجَاءَتْهُ الْبُشْرَى يُجَادِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ) (٧٤) هود
(وَجَاءَتْ سَيَّارَةٌ فَأَرْسَلُوا وَارِدَهُمْ فَأَدْلَى دَلْوَهُ قَالَ يَا بُشْرَى هَذَا غُلامٌ وَأَسَرُّوهُ بِضَاعَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَعْمَلُونَ) (١٩) يوسف
(قَالُوا لا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلامٍ عَلِيمٍ) (٥٣) الحجر

(قَالَ أَبَشَّرْتُمُونِي عَلَى أَنْ مَسَّنِيَ الْكِبَرُ فَبِمَ تُبَشِّرُونَ) (٥٤) الحجر
(قَالُوا بَشَّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ) (٥٥) الحجر
(وَجَاءَ أَهْلُ الْمَدِينَةِ يَسْتَبْشِرُونَ) (٦٧) الحجر
(وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) (٥٨)النحل
٢ - النوع الخامس : االبشرى كانذار بالعقاب
ويندرج ضمن هدا النوع بشارة الكفار والمنكرين لله سبحانه بالعذاب والعقوبة :
قال سبحانه : (بشر المنافقين بأن لهم عذابا أليما) (النساء:١٣٨)
(إِنَّ الَّذِينَ يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ حَقٍّ وَيَقْتُلُونَ الَّذِينَ يَأْمُرُونَ بِالْقِسْطِ مِنَ النَّاسِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ) (٢١)ال عمران
(بَشِّرِ الْمُنَافِقِينَ بِأَنَّ لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا) (١٣٨) النساء
(وَأَذَانٌ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ إِلَى النَّاسِ يَوْمَ الْحَجِّ الأَكْبَرِ أَنَّ اللَّهَ بَرِيءٌ مِنَ الْمُشْرِكِينَ وَرَسُولُهُ فَإِنْ تُبْتُمْ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ غَيْرُ مُعْجِزِي اللَّهِ وَبَشِّرِ الَّذِينَ كَفَرُوا بِعَذَابٍ أَلِيمٍ) (٣) التوبة
(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِنَ الأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لَيَأْكُلُونَ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ) (٣٤) التوبة
(يَوْمَ يَرَوْنَ الْمَلائِكَةَ لا بُشْرَى يَوْمَئِذٍ لِلْمُجْرِمِينَ وَيَقُولُونَ حِجْرًا مَحْجُورًا) (٢٢) الفرقان
(وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ) (١٧) الزخرف
(يَسْمَعُ آيَاتِ اللَّهِ تُتْلَى عَلَيْهِ ثُمَّ يُصِرُّ مُسْتَكْبِرًا كَأَنْ لَمْ يَسْمَعْهَا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ) (٨) الجاثية
وعلى العموم، فإن لفظ (البشارة) من الألفاظ المركزية في القرآن الكريم، وهو لفظ يتجه في الأغلب إلى المؤمنين الذين يعملون

الصالحات، ويدل على وَعْدٍ بالخير، حصل أو سيحصل لهم. وما جاء من الآيات على خلاف هذا الأصل، فبقصد التهكم، أو لمعنى آخر.
وهكذا نجد ان البشرى من الاداب الاسلاميه العظيمه التى حث عليها الاسلام منذ ظهوره ، فنجد البشرى بمختلف انواعها وقد اتت لتدخل السرور والفرح والجزاء الطيب على قلب المسلم فنجعله يعمل ويجتهد اكثر ليرى نتيجه سريعه فى الدنيا والاخره معا .
وبالتالى فالاسلام بأنواع البشاره المختلفه يأتى ليجلب الطمأنينه ورفع الروح المعنويه للمسلم ليكون ساكن النفس سعيدا ومسرورا فيستطيع اعمار الارض والقدره عليها وهنا تأتى اهميه هذا المفهوم الاسلامى فى حياه الفرد فالبشري من الله للمسلمين تأتى كحافز يدفعهم لمواصله مسيره حياتهم والاهتمام بها فنجد هذا المفهوم الاسلامى وكأنه تعزيز ايجابى للفرد ويدفعه للأمام وفى نفس الوقت عندما تأتى البشاره بالعقاب فهي دافع أيضا ولكن للبعد عن الكذب والنفاق وبالتالى التخلى عن هذه الصفات يدفع الفرد للأمام
وهذا هو الغرض الاوحد لعلم النفس الايجابى " دفع الفرد للأمام " وذلك بكافه الطرق ومختلف أشكالها مما يظهر العلاقه الوطيده بين هذا العلم والاسلام فالاجابيه منبعها الإسلام.
مفهوم الفـــــرح
تعريف الفرح :
فالفرح يمكن تحديده بانه حالة وجدانية ايجابية وهو ضد الحزن، و المُفْرَح بسكون الفاء وفتح الراء، بمعنى المثقَل بالدين وجاء في القاموس المحيط : المفرَح - بفتح الراء - المحتاج المغلوب الفقير، الذي لا يعرف له نسب ولا ولاء، وكون كلمة الإفراح من الأضداد وضعاً له أصل معتبر، فالفرح الحاصل من لذة الشبع يسبقه ألم الجوع، ويتبعه حزن خوفاً من عودته فإنه لا توجد لذة بدنية إلا والحزن او الألم يتقدَّمها،

وكثيراً ما يتعقَّبها، ولقد لمح المتنبي هذا التلازم، فقال :
أَشَدُّ الْغَمِّ عِنْدِي فِي سُرُورٍ ♦♦♦ تَيَقَّنَ عَنْهُ صَاحِبُهُ انْتِقَالاَ
هناك حاجات كثيرة يرغب الإنسان الحصول عليها، والتمتع بها، والفرح بلذاتها، فإذا لم يحصل عليها، أصابه الغم والحزن ، وقالت العرب: "أفرحَتْنِي الدنيا ثم أفرحتني ، أي: سرتني ثم أحزنتني.

ان الفرح يجعل الذين يستسلمون له غير مبالين وقد يتجاوز الفرح حدوده، وما قصة الرجل الذي وجد راحلته، التي عليها طعامه وشرابه، بعد أن يئس منها، واستسلم للموت ؛ فإنه حين وجدها واقفة فوق رأسه، قال من شدة الفرح: اللهم أنت عبدي وأنا ربك. أخطأ هذا الخطأ من شدة الفرح

و الفرح حالة انفعالية وجدانية ذات اعراض فسيولوجية شديدة تتضمن سرعة ضربات القلب وسرعة النبض ، ويصاحب حالة الفرح تدفق الدم بسرعة .

ويتناسب مع هذا قول العرب في وصف الشخص (الفَرِح) بقولهم: "يكاد يطير من الفرح". وأكثر من هذا؛ فإن الفرح قد يؤدي إلى الموت، بخاصة أن الفرح يأتي فجأة ، وفى حديث الرسول - صلى الله عليه وسلم - عن أهل الجنة ما يُعِين على تفهُّم هذا الرأي، فقد قال - صلى الله عليه وسلم - في وصف فرح أهل الجنة: (فلولا أن الله قضى لأهل الجنة الحياة فيها والبقاء، لماتوا فرحاً) (الالبانى)

أن الفرح يعنى انشراح الصدر بلذة عاجلة او نعمة حسّية أو معنوية، يُلِذُّ القلبَ ويشرح الصدر ويؤدى الى حالة من السرور، والفرح ، حالة حسية تنتشر في كل جوانب النفس.

لكن ثَمَّةَ فرحٌ آخر، وهو الفرح العقلاني او المعنوي غير الحسي ، الناتج عن مؤثر خارجي حسي ، في حين أن الفرح العقلاني يأتي النفس من فعل النفس وحده، أن الفرح العقلي أوسع واشمل من الفرح الشعوري؛ لأن الأخير حالة جسمانية وقتية ، بخلاف لذة المعرفة، وفي

القرآن الكريم من الآيات، التي عرضت للفرح ما يشير في ضوء هداياتها ومقاصدها إلى هذا النوع من الفرح.
يمكن تقسيم الفرح بالغرض أو الهدف منه ، ويمكن تعريفه عند وصف الحالة التى يوجد عليها الفرد، فهناك الفرح المحمود ، وهناك الفرح المذموم ، وهناك السلوك الذى يعبر عن الفرح
اذن حالة الفرح يمكن تقسيمها حسب الموقف الذى يعيشه الفرد الى ثلاثة أقسام:
القسم الأول:حالة فرح شديدة محمودة .
والقسم الثاني: حالة فرح شديدة سلبية مذمومة ، الذى يكون الهدف منه الفرح بالمعصية والافعال التى تغضب الله سبحانه ، وذلك في ضوء حديث القرآن عنه، من خلال عرض صور منه صدرت عن اليهود والمنافقين والكافرين والمترفين.
القسمَ الثالث: هذا القسم يتعلق بالطبيعة السوية للنفس البشرية والتى تصدر عن كل الافراد حسب الموقف ، فكما ان كل البشر يظهر لديهم السلوك العدوانى الطبيعى ، الا ان هناك عدوان ايجابى بناء ، وهناك عدوان سلبى هدام ، وهناك العدوان العادى الطبيعى الذى يوجد لدى الجميع ، كذلك يوجد الفرح الطبيعى ، ويوجد الفرح الايجابى الشديد المحمود ، ويوجد الفرح الشديد السلبى غير المحمود الذى لايرضى عنه الناس ، ولا يرضى الله سبحانه وتعالى .
إن الفرح الذي يَعنينا هو الفرحُ الفطري ، وهو كغيره من الانفعالات التي خلقت مع الإنسان، فما من إنسان إلا وهو يفرح ويحزن فعن ابن عباس،: "ليس من أحدٍ إلا وهو يحزن ويفرح، ولكن المؤمن يجعل مصيبتَه صبراً، وغنيمتَه شكراً"
والفرح ليس خاصاً بالإنسان؛ فإن الحيوانات تفرح ، وتعبر عن فرحها بحركات قد يعرفها من يُعْنى بشؤونها .

إن الفرح - من حيث هو انفعالٌ طبيعي، وشعور وجداني وهو صفة ، قال - صلى الله عليه وسلم -: (لَلَّهُ أَفْرَحُ بتوبة عبده من أحدكم؛ سقط على بعيره، وقد أضله في أرض فلاة)(البخارى)

الفرح يعبر عن الشعور المبهج للسعادة ، فكثير من متع الحياة تتوقف على الفرح كونه انفعالاً ايجابيا ، لكن يسعى المنهج الاسلامى الى ضبط الفرح، فلقد حرص الإسلام على تهذيب الفرح وتوجيهه ؛ لإبراز الجانب الإيجابي منه، ولاستثماره بما يعود على النفس بالخير والسعادة .

ويختلف مصدر الفرح لدى الإنسان باختلاف مرحلة النمو فالذي يُفرح الراشد، غيرُ الشيء الذي يُفرح الطفل، وما يُفرح المرأة غير ما يُفرح مَنْ سواها، وقد تختلف تبعاً لذلك آثارُ هذا الفرح ووسائل التعبير عنه، ولكن لا اختلاف في أن ما يشعر به كل واحد منهم من لذة وسعادة وابتهاج - يُسمى فرحاً.

الفرق بين السرور والفرح :

إن ثمَّةَ صلةً بين الفرح والسرور، تحسن الإشارة إليها في معرض الحديث عن تعريف الفرح ، أن الفرح والسرور متقاربان ، والسرور أصفى؛ لأنه خالص من الكدر، بخلاف الفرح، الذى ربما قد يشوبه حذر وكدر ،واستعمل السرور في الشيء المحمود، وذم الفرح؛ لأنه يورث أَشَراً وبَطَراً، كما في قوله تعالى: (لاَ تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ) (القصص: ٧٦.) لكن يوجد بعض الاراء فى كون السرور كالفرح، من حيث إن كِلَيهما قد لا ينجو صاحبُه من الكدر؛ فمثلا فان سرور الكافر بين أهله في الدنيا، كما قال تعالى: (إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُوراً) (الانشقاق: ١٣) وهو سرور مملوء بالكدر؛ لأنه جَلَبَ لصاحبه عذاباً شديداً في الآخرة، ولم ينل من حقيقة السرور في الدنيا إلا القشور، وكم صادف في دروبها من شرور.

وحَصْرُ السرور في الأمور المحمودة بحجة أنه ورد في أمر الآخرة - ليس منضبطاً، نعمْ ورد قوله تعالى: (فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ

بِيَمِينِهِ * فَسَوْفَ يُحَاسَبُ حِسَاباً يَسِيراً *وَيَنقَلِبُ إِلَى أَهْلِهِ مَسْرُوراً) (الانشقاق:٧-٩) وورد كذلك قوله تعالى في شأن أهل الجنة: (وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُوراً) (الإنسان: ١١) ولكن ورد السرور في مقام الذم في حديث القرآن عن أهل النار- كما أشرنا-: (وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ * فَسَوْفَ يَدْعُو ثُبُوراً * وَيَصْلَى سَعِيراً * إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُوراً) (الانشقاق: ١٠- ١٣)

والقول نفسه ينال الفرح، فإنه ليس محصوراً في مقام الذم؛ فقد ورد الأمر به في قوله تعالى: (فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُواْ) (يونس: ٥٨) وفي قوله تعالي: (فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللّهُ مِن فَضْلِهِ)

(آل عمران: ١٧٠) فلا حجة في الآيات القرآنية لمن مال إلى هذا التفريق.

يوجَّه النقد أيضاً لمن يرى أن: الأصل في السرور أن مادته من إخفاء الشيء في الصدر وكتمانه، والسرور شعور داخلى لا تظهر آثاره بخلاف الفرح .

<u>الفرق بين البشرى والفرح :</u>

أن الفرح أكملُ وصفاً؛ ومعناه أكمل من معنى السرور ، والصلة ظاهرة بين الفرح والاستبشار؛ فكلاهما مرتبط باللذة، فالفرح بالعاجلة، والاستبشار بالآجلة، بخاصة إذا جاءت على لسان الشرع؛ فإنها تكون في حكم العاجلة من حيث تحقُّقُ الحصول. جاء في "المعجم الوسيط" الفرحة: المسرَّة والبشرى. وفى "أساس البلاغة" لك عندي فُرْحة - بضم الفاء - أي: بشرى، ويقال: لك عندي فرحة إذا كنت صادقاً ، فالفرح يكون بالمحبوب بعد حصوله، ويكون كذلك قبل حصوله، إذا كان على ثقة من تحققه، وهذا هو الاستبشار، ومنه قوله تعالى: (فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللّهُ مِن فَضْلِهِ) (آل عمران:١٧٠)

فجمع الله لهم في الآية مسرَّتين: المسرة بأنفسهم، والمسرة بمن بقي من إخوانهم .

وقد تناول القران الكريم مفهوم (الفرح) فى ايات قرآنية كريمة بلغت ٢١ اية ، تحدثت عن فرحة الفرد سواء فرحته بأمور حياتية دنيوية وسعادته بتحصيلها أو الفرح برضا الله سبحانه وتعالى فى الدنيا والاخرة ، ولم يترك القران الكريم للإنسان العنان فى التعبير عن فرحته ، وانما حدد له المدى الذى ينبغى له أن يقف عنده فى هذا التعبير عن الفرح كمشاعر وسلوك وذلك فى اخر اية قرانية فى المصحف الشريف تناولت الحدود التى يجب أن يلتزم بها الفرد فى تعبيره عن فرحته حفاظا على توازنه النفسي وصحته النفسية .

وهذه الآية الكريمة هى (لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) ٢٣ الحديد

ونعرض فيما يلى تناول القران الكريم للفرح كحالة ايجابية محمودة وحالة سلبية مذمومة ومشاعر تظهر على الفرد وسلوك يتصرف من خلاله :

(إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ) (١٢٠) ال عمران

(فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ) (١٧٠) ال عمران

(لا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ) (١٨٨) ال عمران

(فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ) (٤٤) الانعام

(إِنْ تُصِبْكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ) (٥٠) التوبة

(فَرِحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلافَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ) (٨١) التوبة

(هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنْ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ) (٢٢) يونس

(قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) (٥٨) يونس .

(وَلَئِنْ أَذَقْنَاهُ نَعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَّاءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ) (١٠) هود

(اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلا مَتَاعٌ) (٢٦) الرعد

(وَالَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَفْرَحُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمِنَ الأَحْزَابِ مَنْ يُنْكِرُ بَعْضَهُ قُلْ إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ وَلا أُشْرِكَ بِهِ إِلَيْهِ أَدْعُو وَإِلَيْهِ مَآبِ) (٣٦) الرعد

(فَتَقَطَّعُوا أَمْرَهُمْ بَيْنَهُمْ زُبُرًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ) (٥٣) المؤمنون

(فَلَمَّا جَاءَ سُلَيْمَانَ قَالَ أَتُمِدُّونَنِ بِمَالٍ فَمَا آتَانِ اللَّهُ خَيْرٌ مِمَّا آتَاكُمْ بَلْ أَنْتُمْ بِهَدِيَّتِكُمْ تَفْرَحُونَ) (٣٦) النمل

(إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ) (٧٦) القصص .

(.فِي بِضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ) (٤) الروم

(مِنَ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيَعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ) (٣٢) الروم .
(وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ) (٣٦) الروم
(ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ) (٧٥) غافر
(فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ) (٨٣) غافر
(فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا إِنْ عَلَيْكَ إِلا الْبَلاغُ وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الإِنْسَانَ كَفُورٌ) (٤٨) الشورى
(لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (٢٣) الحديد

وبقراءة هذه الآيات الكريمة ، والتمعن فى معناها ، نجد ان الدين الاسلامى يعد المسلمين بالبشرى والفرح فى كثير من آياته على عكس مايرى بعض الأفراد أن الإسلام يخاصم الدنيا ، وينهى عن التمتع بها ، وهذا تحديدا ما يسعى علم النفس الايجابي الى تنميته بل زرعه فى الافراد ، حيث يحثهم على ممارسة سلوكيات البهجة والسرور والفرح من خلال التمتع بالايجابية فى الأقوال والأفعال ، بل والإحساس نفسه .

وهنا نجد ان الإسلام لم يقف عند تبشير المسلم بالفرح فقط بل وعده بنصر عند وقوع الظلم أو الكيد له من الآخرين حيث تأتى الكثير من الآيات الكريمة التى تعد المسلم بالفرح عندما ينصره الله على من ظلمه وأذاه.

وهذا أيضا يتفق مع توجهات علم النفس الايجابي الذى يرشد الى العزوف عن الأفراد الذين يمدوننا بطاقة سلبية والوقوف والتصدى لمن ظلمنا وأخذ الحق منه .

مفهوم الرضا

الرِّضا لغةً: ضد السُّخط، والرضا بالشيء الركون إليه وعدم النفرة منه. وارْتَضَيْتُهُ فهو مَرْضِيٌّ ومَرْضُوٌّ أيضا على الأصل ورَضِيَ عنه بالكسر رِضَاً مقصور مصدر محض والاسم الرِّضَاءُ ممدود، عن الأخفش: (وعيشة رَاضِيَةٌ) أي مَرْضِيَّةٌ، لأنه يقال رَضِيْتُ معيشته على ما لم يسم فاعله ولا يقال رَضِيَتْ ويقال رَضِيَ به صاحبا وربما قالوا رضي عليه في معنى رضي به وعنه وأرْضَيْتُهُ عني ورَضَّيْتُهُ أيضا تَرْضِيَةً فَرَضِيَ وتَرَضَّاهُ أرْضَاهُ بعد جهد واسْتَرْضَيْتُهُ فَأَرْضَانِي. وأرضاه: أي أعطاه ما يرضى به، وترضَّاه: أي طلب رضاه. والرضوان: الرضا الكثير.

والرضا : هو طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغير. وقيل: هو ارتفاع الجزع في أي حكم كان، وقال الجنيد: الرضا هو رفع الاختيار. وقال الحارث المحاسبي: الرضا هو سكون القلب تحت مجاري الأحكام. وقال ابن عطاء: (الرضا: نظر القلب إلى قديم اختيار الله للعبد وهو ترك السخط).[٣] ويقول الراغب الأصفهاني: (رضا العبد عن الله؛ أن لا يكره ما يجري به قضاؤه، ورضا الله عن العبد؛ أن يراه مؤتمراً بأمره منتهياً عن نهيه).[٤] ولمَّا كان أعظم رضا هو رضا الله سبحانه؛ خُصَّ لفظ الرضوان بما كان من الله عز وجل :((يبتغون فضلاً من الله ورضواناً)) -[الحشر:٨]-

<u>الفرق بين الصبر والرضا</u>

الصبر هو أن يمنع الإنسان نفسه من فعل شيء، أو قول شيء يدل على كراهته لما قدره الله، ولما نزل به من البلاء، فالصابر يمسك لسانه عن الاعتراض على قدر الله، وعن الشكوى لغير الله، ويمسك جوارحه عن كل ما يدل على الجزع وعدم الصبر، كاللطم وشق الثياب وكسر الأشياء وضرب رأسه في الحائط وما أشبه ذلك.

يقول ابن القيم رحمه الله:

وأما الرضا فهو صبر وزيادة، فالراضي صابر، ومع هذا الصبر فهو راضٍ بقضاء الله، لا يتألم به.
قال ابن القيم بعد أن ذكر الصبر والرضا: " عبودية العبد لربه في قضاء المصائب الصبر عليها، ثم الرضا بها وهو أعلى منه، ثم الشكر عليها وهو أعلى من الرضا، وهذا إنما يتأتى منه، إذا تمكن حبه من قلبه، وعلم حسن اختياره له وبره به ولطفه به وإحسانه إليه بالمصيبة، وإن كره المصيبة ".
قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: "في الصبر: يتألم الإنسان من المصيبة جدا ويحزن، ولكنه يصبر، لا ينطق بلسانه، ولا يفعل بجوارحه، قابض على قلبه، موقفه أنه قال: (اللهم أجرني في مصيبتي، وأخلف لي خيرا منها)، (إنا لله وإنا إليه راجعون). الرضا: تصيبه المصيبة، فيرضى بقضاء الله. والفرق بين الرضا والصبر: أن الراضي لم يتألم قلبه بذلك أبدا، فهو يسير مع القضاء (إن إصابته ضراء صبر فكان خيرا له، وإن أصابته سراء شكر فكان خيرا له)، ولا يرى الفرق بين هذا وهذا بالنسبة لتقبله لما قدره الله عز وجل، أي إن الراضي تكون المصيبة وعدمها عنده سواء ".

الرضا فى الدرجة اعلي من الصبر كما اتضح مما سبق ، وهنا نقف لنفكر عن هذا التشابه والذى يتضح وكأن الإسلام وعلم النفس الايجابي واحد تقريبا ، فاذا كان الإسلام قد دعانا الى الرضا واذا لم نستطع فالصبر ، فان علم النفس الايجابي دعانا الى التكيف مع ظروفنا الحياتية ، ومحاولة الرضا عنها كما هى ، لنستطيع تحملها ، والسعى نحو الأفضل فيها ، وتحمل تبعات التكيف للظروف " الصبر " وان طال الانتظار من أجل الوصول الى الأفضل .

وهنا نجد ان مايدعو اليه علم النفس الايجابي من تحلى الانسان بالصفات الايجابية هو ما نادى به الإسلام تجاه الشخصية المسلمة .

أنواع الرضا:
يقول ابن تيمية، (الرضا نوعان:
أحدهما: الرضا بفعل ما أمر به وترك ما نهى عنه ويتناول هذا النوع ما أباحه الله من غير تعد إلى المحظور كما قال تعالى: (اللّهُ وَرَسُولُهُ أَحَقُّ أَن يُرْضُوهُ إِن كَانُواْ مُؤْمِنِينَ) [التوبة: ٦٢]، وقال تعالى: (وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوْاْ مَا آتَاهُمُ اللّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُواْ حَسْبُنَا اللّهُ سَيُؤْتِينَا اللّهُ مِن فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللّهِ رَاغِبُونَ) (التوبة: ٥٩) وهذا النوع من الرضا واجب، والدليل على وجوبه ما ورد في القرآن من ذم تاركه كقوله تعالى: (وَمِنْهُم مَّن يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُواْ مِنْهَا رَضُواْ وَإِن لَّمْ يُعْطَوْاْ مِنهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ * وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوْاْ مَا آتَاهُمُ اللّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُواْ حَسْبُنَا اللّهُ سَيُؤْتِينَا اللّهُ مِن فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللّهِ رَاغِبُونَ) (التوبة: ٥٨-٥٩)
والثاني: الرضا بالمصائب كالفقر والمرض والذل، وهذا الرضا اختلف فيه أهل العلم على قولين: بين الوجوب والاستحباب، وإلى هذا الأخير مال ابن تيمية، وقال إنما الواجب فيه الصبر، واستدل على ذلك بما ورد من حديث ابن عباس ﵁ أن النبي ﷺ قال: «إن استطعت أن تعمل بالرضا مع اليقين فافعل فإن لم تستطع فإن في الصبر على ما تكره خيرا كثيرا) (الالبانى)
فالرضا غريزة والصبر المعول الذي يعتمد عليه المؤمن.
اجتماع الرضا مع الألم :
(ليس بين الرضا والتألم من القضاء تباين، فالمريض الشارب للدواء الكريه متألم به، وهو مع ذلك راض به، ومثله الصائم في شهر رمضان في شدة الحر يحصل له التألم لكنه راض به، وكذلك تجد البخيل متألم من أخراج زكاة ماله راض بها، فالتألم كما لا ينافي الصبر، لا ينافي الرضا به).

منزلة الرضا والترغيب به في القرآن والسنة

اولا : في القرآن :

أثنى الله تعالى على أهل الرضا في مواطن كثيرة وندبهم إليه:

قال تعالى: (وَالسَّابِقُونَ الأَوَّلُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالأَنصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُم بِإِحْسَانٍ رَّضِيَ اللّهُ عَنْهُمْ وَرَضُواْ عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتَهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَداً ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ) (التوبة: ١٠٠)

وقال سبحانه: (وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُوْلَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (المجادلة: ٢٢)

(فَتَبَسَّمَ ضَاحِكاً مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: ١٩)

ثانيا : في السنة :

الرضا بقسمة الله وقدره من وصايا الرسول الكريم، فعن أبي هريرة قال ﷺ :

قال رسول الله ﷺ: (من يأخذ عني هؤلاء الكلمات فيعمل بهن أو يعلم من يعمل بهن؟) فقال أبو هريرة: فقلت أنا يا رسول الله. فأخذ بيدي فعَدَّ خمسًا، وقال: (اتقِ المحارم تكن أعبد الناس، وارضَ بما قسم الله لك تكن أغنى الناس، وأحسن إلى جارك تكن مؤمنًا وأحِبَّ للناس ما تحب لنفسك تكن مسلمًا ولا تكثر الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب) (الترمذى).

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (اللهم إني أعوذ بك برضاك من سخطك وبمعافاتك ومن عقوبتك لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك..) (أبوداوود).

(وقوله: «اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك»

ومن أدعيته أيضًا قوله ﷺ في حديث عمار بن ياسر ﷺ :

(اللهم أسألك خشيتك في الغيب والشهادة، وأسألك كلمة الحق في الرضا والغضب، وأسألك القصد في الفقر والغنى، وأسألك نعيما لا ينفد وأسألك قرة عين لا تنقطع، وأسألك الرضاء بعد القضاء، وأسألك برد العيش بعد الموت..) (الألبانى).

عن العباس بن عبد المطلب ﵁ قال رسول الله ﷺ: (ذاق طعم الإيمان من رضي بالله ربًا، وبالإسلام دينًا، وبمحمد رسولًا) (مسلم).

وعن عائشة ـ رضي الله عنها ـ قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (مَنْ الْتَمَسَ رِضَا اللَّهِ بِسَخَطِ النَّاسِ كَفَاهُ اللَّهُ مُؤْنَةَ النَّاسِ، وَمَنْ الْتَمَسَ رِضَا النَّاسِ بِسَخَطِ اللَّهِ وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَى النَّاسِ.) (الترمذى).

يقول كتب عمر بن الخطاب إلى أبي موسى : أما بعد فإن الخير كله في الرضا فإن استطعت أن ترضى وإلا فاصبر.

وقال عبد الواحد بن زيد: الرضا باب الله الأعظم، وجنة الدنيا، ومستراح العابدين

<u>ثماروفوائد الرضا :</u>

١ـ الرضا يثمر محبة الله تعالى ورضوانه وتجنب سخطه:

فعن أبي سعيد الخدري ﵁ قال قال رسول الله ﷺ: (إن الله يقول لأهل الجنة يا أهل الجنة فيقولون لبيك ربنا وسعديك فيقول هل رضيتم فيقولون وما لنا لا نرضى وقد أعطيتنا ما لم تعط أحدًا من خلقك فيقول أنا أعطيكم أفضل من ذلك قالوا يا رب وأي شيء أفضل من ذلك قال أجل عليكم رضواني فلا أسخط عليكم بعده أبدا) (الترمذى).

٢ـ الفوز بالجنة والنجاة من النار.

٣ـ دليل على حسن ظن العبد بربه.

٤ـ دليل على كمال الإيمان، وحسن الإسلام.

٥ـ مظهر من مظاهر صلاح العبد وتقواه.

٦ـ سبب من أسباب الراحة النفسية والروحية.

ولعل من أعظم الثمار التي يجنيها أهل الرضا هي الفرح والسرور بالرب تبارك وتعالى، فإذا صبغ المسلم حياته برضاه عن مولاه، ورضي المولى جل وعلا عنه عاش عيشة هنية في الدنيا والآخرة.

فالرضا عن الله بقضائه، والرضا بالدون من العيش، والرضا برزق الله تعالى وبما قسمه لك، والرضا بالمصيبة، يجعل المسلم في حياة مطمئنة، وهدوء بال، وراحة نفسية، إلى جانب تحصيل الأجر الكثير، ومغفرة الذنوب، كما سبق وذكرنا، هذا في الحياة الدنيا، أم الآخرة فالفوز بالجنان والرضوان.

وَلَنْ تَرْضَى عَنْكَ الْيَهُودُ وَلا النَّصَارَى حَتَّى تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ قُلْ إِنَّ هُدَى اللَّهِ هُوَ الْهُدَى وَلَئِنِ اتَّبَعْتَ أَهْوَاءَهُمْ بَعْدَ الَّذِي جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلا نَصِيرٍ (١٢٠) البقرة .

يَحْلِفُونَ لَكُمْ لِتَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنْ تَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يَرْضَى عَنِ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ (٩٦) التوبة

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمُ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الأَرْضِ أَرَضِيتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلا قَلِيلٌ (٣٨) التوبة

يَحْلِفُونَ لَكُمْ لِتَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنْ تَرْضَوْا عَنْهُمْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يَرْضَى عَنِ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ (٩٦) التوبة

قَالَ هُمْ أُولاءِ عَلَى أَثَرِي وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى (٨٤) طه

إِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكُمْ وَلا يَرْضَى لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ وَلا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى ثُمَّ إِلَى رَبِّكُمْ مَرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (٧) الزمر

وَكَمْ مِنْ مَلَكٍ فِي السَّمَاوَاتِ لا تُغْنِي شَفَاعَتُهُمْ شَيْئًا إِلا مِنْ بَعْدِ أَنْ يَأْذَنَ اللَّهُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَرْضَى (٢٦) النجم

وَلَسَوْفَ يَرْضَى (٢١) الليل ولسوف يعطيه الله في الجنة ما يرضى به.

وفى فوائد الرضا نجد ان الفوائد التى تعدد ذكرها فى القران الكريم والسنة النبوية ، ومنها الراحة النفسية والصلاح والاطمئنان وهدوء البال ....الخ هى نفسها ما يسعى اليه وبشده علم النفس الايجابي ، فهذه الصفات التى يغرسها فينا مدرب التنمية البشرية ومرشد علم النفس الايجابي هى هدفهم الاساسى من كافة الأنشطة والتدريبات .
وبناء عليه نستطيع القول ان علم النفس الايجابي يتفق مع الاسلام يستمد مفاهيمه وجذوره من الإسلام ، وان لم يتضح هذا فى آراء ونظريات بعض علماء النفس ، لكن هناك الكثير منهم منادى بذلك وأقام بالدليل عل حاجة الانسان الى التمسك بالرضا كأهم أسباب سعادة الفرد
مفهوم الرجاء
تعريف مفهوم الرجاء:
١-الرجاء لغة أصل الكلمة: الراء والجيم والحرف المعتل (الواو) أصلان متباينان: يدل أحدهما على الأمل ويدل ثانيهما على ناحية الشيء
تصريف الكلمة: رجا يرجو رجواً، ورجاءً، ورَجاوة، ومَرْجاةً، ورجاةً، وهمزته منقلبة من الواو بدليل ظهورها في رجاوةٍ
معنى الكلمة لغة: الرجاء (بالمد): التوقع والأمل يقال رجوت الأمر أَرْجُوهُ رَجاءً، ومنه قول الله تعالى
٢-والرجا(بالقصر): ناحية كل شيء، وخصه البعض بالناحية من البئر، وكلُّ ناحيةٍ رَجاً، والتثنية منها رَجَوَانِ والجمع أرجاء
وأما الإرجاء (المهموز) فإنه يدل على التأخير
وقد جاءت مادة الرجاء في القرآن الكريم لعدة معان منها :بمعنى الخوف ، والثقة بوجود الرب
٣- االطموح نحو ما يمكن تحصيله ، ويرادفه الأمل ظنٌ يقتضي حصول ما فيه مسرة
٤- حادٍ يحدوالقلوب إلى بلاد المحبوب، وهو الله والدار الآخرة، ويُطيب السفر إليها

تأميل الخير، وقرب وقوعه
توقع الخير من الله للعلم بأنه بيده، ولا مالك له غيره
وهذه التعريفات كلها متقاربة المعنى، وتصدق على الرجاء، فهو تعلق القلب بحصول رحمة الله وفضله، وعدم اليأس والقنوط، ويشاركه التمني في هذا، ولكن الفرق بينهما، أن التمني يكون مع الكسل والخمول، ولا يسلك بصاحبه طريق الجد والاجتهاد
والتمني مذموم، ومن صفات المغرورين، وهو توقع الخير من دون أخذ بأسبابه،
والرجاء: هو توقع الخير مع الأخذ بأسبابه الداخلة تحت اختيار المكلف. فالعبد إذا بثّ بذر الإيمان، وسقاه ماء الطاعات، وطهّر القلب من شَوْك الأخلاق الرديئة، وانتظر من فضل الله تعالى تثبيته على ذلك إلى الموت، وحسن الخاتمة المفضية إلى المغفرة، كان انتظاره لذلك محمودا باعثا على المواظبة على الطاعات والقيام بمقتضى الإيمان إلى الموت. وإن قطع بذر الإيمان عن تعهده بماء الطاعات، أو ترك القلب مشحونا برذائل الأخلاق، وانهمك في طلب لذات الدنيا، ثم انتظر المغفرة، كان ذلك حمقا وغرورا. والرغبة تؤدي معنى الرجاء، وهي لغة: الإرادة ، وشرعا: سفر القلب في طلب المرغوب فيه ،قال ابن القيم -رحمه الله-: (والفرق بين الرغبة والرجاء، أن الرجاء طمع، والرغبة طلب، فهي ثمرة الرجاء، فإنه إذا رجا شيئا طلبه)

الفرق بين التمني والرجاء :

مجالات استخدام التمني، والرجاء، ومتى نصف حدثاً ما أنه تمنٍّ، أو أنه رجاء، التمني في اللغة: هو من المادة مَنى، ويعني قدر الشيء وأحب أن يصير إليه، أما اصطلاحاً: هو طلب الشيء وحصوله، وخاصة الشيء المحبب للنفس، والطمع والتمني في حصوله، مع تخيل الحصول في العقل، أما إن كان قريب الوقوع والحصول فيكون رجاءً، وفي العادة يقترن أسلوب التمني بليت، فتقول: ليت لي خصوصية. الرجاء في اللغة:

هو من مادة رجو، ويعني أمّله وخافه، أما اصطلاحاً: هو من أقسام الإنشاء غير الطلبي، وذلك لأن الرجاء ترقّب الحصول، مع الجهد والكد في عمله، وهذا بخلاف ما جاء في التمني، ويقترن الرجاء بلعل، فهو دالٌ عليه، وتقول: لعل لي خصوصية. الفرق بين التمني والرجاء هنالك فرقٌ واضح بين التمني والرجاء، فالتمني يكون مع الكسل وقلة الحيلة، ولا يكون صاحب التمني مجتهداً وجاداً في أمره، بينما أهل الرجاء أصحاب جدٍ واجتهاد، وقوة بأس، ومصاحب لكل ذلك حسن التوكل على الله، وخير مثالٍ على التفرقة بين التمني والرجاء، أن صاحب التمني يطلب ويتمنى أن يكون له قطعةٌ من الأرض لكي يبذرها ويحصد المحصول، ومن ثم يحصل على مقدار من المال، فكل التمني متخيلٌ في نفسه، بينما صاحب الرجاء، يعمل على شراء قطعةٍ من الأرض، ويقوم بفلاحتها، وزرعها بمختلف الثمار والزروع، ومن ثم ينتظر نمو الزرع لكي يحصده، ومن ثم يحصل على المال

<u>يتضح من خلال العرض السابق للايات القرانية الكريمة انها تنقسم فى عرضها الى :</u>

١- <u>ايات قرانية توضح رجاء المسلم لله تعالى</u> : والذى يعنى تعلق القلب برحمة الله والعمل على الحصول عليها بعكس التمنى كما سبق ذكره ، وهنا يأتى معنى الرجاء فى علم النفس الايجابى بأنه توجه عقلى ايجابى يسمح للفرد برؤية الجانب المشرق والافضل والعمل على تحقيق الافضل الدى يتمناه حتى يصبح حقيقة ، الامر الذى يفسر العلاقة المبالشرة والواضحة بين مفهعوم الرجاء اسلاميا ووفق علم النفس .

٢- <u>ايات قرانية توضح الرجاء ولكن بشكل اخر وهو يعتبر كما اسميه الرجاء غير الجميل</u> : حيث يرجو البعض عدم لقاء الله سبحانه ويبتغون الحياة الدنيا ويعملون على دلك بكامل طاقاتهم .

وهنا دعونا نتفق أنه بالرغم من وجود هده الانواع من البشر التى ترجو الرجاء غير الجميل وهم غير مسلمون ، الا انهم يطبقون فى سعيهم

للرجاء نفس مايطبقه المسلم فى سعيه نحو الرجاء الجميل فالعمل على تحقيق التمنى هو العامل المشترك بينهم .
وبناء عليه تبدو اهمية العمل والسعى نحو الهدف والعمل على تحقيقه دون كلل أو ملل، الامر الدى يتجلى بوضوح فى أهداف علم النفس الايجابى ، وهدا العلم اهم اهدافه هى السعى نحو تحقيق الاهداف وجعلها حقيقة بكافة الطرق .
ويتضح ذلك من الايات الكريمة التالية :
انَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٢١٨) البقرة
وَلا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (١٠٤) النساء.
إِنَّ الَّذِينَ لا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ (٧) يونس
وَلَوْ يُعَجِّلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لَقُضِيَ إِلَيْهِمْ أَجَلُهُمْ فَنَذَرُ الَّذِينَ لا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ (١١) يونس
وَإِذَا تُتْلَى عَلَيْهِمْ آيَاتُنَا بَيِّنَاتٍ قَالَ الَّذِينَ لا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا ائْتِ بِقُرْآنٍ غَيْرِ هَذَا أَوْ بَدِّلْهُ قُلْ مَا يَكُونُ لِي أَنْ أُبَدِّلَهُ مِنْ تِلْقَاءِ نَفْسِي إِنْ أَتَّبِعُ إِلا مَا يُوحَى إِلَيَّ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ (١٥) يونس
أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَى رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا (٥٧) الاسراء
قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلا صَالِحًا وَلا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا (١١٠) الكهف
وَالْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ اللاتِي لا يَرْجُونَ نِكَاحًا فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ جُنَاحٌ أَنْ يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَهُنَّ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٦٠) النور .

وَقَالَ الَّذِينَ لا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا لَوْلا أُنْزِلَ عَلَيْنَا الْمَلائِكَةُ أَوْ نَرَى رَبَّنَا لَقَدِ اسْتَكْبَرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ وَعَتَوْا عُتُوًّا كَبِيرًا (٢١) الفرقان
وَلَقَدْ أَتَوْا عَلَى الْقَرْيَةِ الَّتِي أُمْطِرَتْ مَطَرَ السَّوْءِ أَفَلَمْ يَكُونُوا يَرَوْنَهَا بَلْ كَانُوا لا يَرْجُونَ نُشُورًا (٤٠) الفرقان
مَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (٥) العنكبوت
لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (٢١) الاحزاب
إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ (٢٩) فاطر
أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الأَلْبَابِ (٩) الزمر
قُلْ لِلَّذِينَ آمَنُوا يَغْفِرُوا لِلَّذِينَ لا يَرْجُونَ أَيَّامَ اللَّهِ لِيَجْزِيَ قَوْمًا بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (١٤) الجاثية
لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيهِمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَمَنْ يَتَوَلَّ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ (٦) الممتحنة
إِنَّهُمْ كَانُوا لا يَرْجُونَ حِسَابًا (٢٧) النبأ

مفهوم الخير

الخير بمعانيه الكثيرة والمتعددة مثل الكمال والقوة والطاعة وحسن الحال ....الخ كما وردت فى آيات القران الكريم وان تعددت المعاني الا انها فى مجملها وبكافة معانيها تعطى للفرد طاقة ايجابية ، وبالتالى تساعده فى الشعور بالراحة والسعادة ، فيتحسن مزاجيا ، ويسعى نحو العمل على تحقيق مايتمناه ، فيأتي الخير له ولغيره ، وهو مايسع علم النفس الايجابي فيه نحو مساعدة الفرد فى اكتساب الطاقة الايجابية من خلال التجديد فى روتين الحياة اليومى وممارسة الرياضة والتأمل ،

وغيرها من الأنشطة التى تؤدى فى النهاية بالفرد الى زيادة قدرته على مواجهة الحياة والتمتع بعا .
ومن هنا يتضح ان الاسلام وعلم النفس الايجابي يشتركان فى تبنى مفهوم الخير من حيث تعدد صوره وكذلك يتفقان ايضا فى نتائجه .
هو شيء أو حالة مرغوبة، ممتعة، أو ما يُعتبر من الناحية الأخلاقية أفضل من شيء آخر أو من حالة أخرى
والخير هو ضد الشر أيضا. يُعرف الشيء الخيّر أو حالة الخير دائما بشكل نسبي لأشياء أو لحالات أخرى، وتعريفه هو دائما شخصي ذاتي متعلق بسياق الزمان والمكان والعلاقات بين البشر. مثلا: هناك من الناس من يعرّف الزواج على أنه خير، لكن هؤلاء الناس أنفسهم يعرّفون الزواج على أنه شر إذا كانت أعمار المتزوجين أقل من عُمر معين، أو إذا كان أحد المتزوجين متزوجا من شخص آخر أثناء الزواج، أو إذا لم يُعقد حفل الزواج بالطريقة المفضلة بالنسبة لهم.
"الخير" كشيء ممتع :والخير هو ما يثير الإحساس بالمتعة أو بالرضا لدى البشر، أو انه مرغوب لدى الكثيرين بسبب الاعتقاد بأنه قد يثير مثل هذه الأحاسيس. وبموجب هذا التعريف فإن الخير هو الممتع. وهنا أيضا تعتمد محاولة تحديد نقطة مطلقة للخير (ولنقيضه، الشر) على الفرضية بأن تعريفات الممتع أو المُرضي مشتركة بين بني البشر وأنها تكون مطلقة في ظروف معينة.
المشكلة الأساسية في هذا التعريف هي أنه من الصعب تعريف الممتع أو المُرضي بشكل مطلق، لأن أي تعريف من هذا النوع يظل مرتبطا بالظروف دائما. هكذا مثلا تجد ان مقولة ان الطعام خير لأن تناوله يمتع غالبية البشر ليست صحيحة بالنسبة لتلك الشريحة من البشرية التي أنهت للتو تناول وجبة طعامها، وبالنسبة لأولئك الذين يخضعون لبرنامج تنحيف، أو بالنسبة لجميع الذين لا يتفقون مع ما يُعرّف على أنه "طعام جيد" في نظر الذين عرفوه بهذا الشكل أصلا. بالإضافة إلى ذلك

لا يشتمل تعريف الخير على أنه ممتع على نظام تفسير ما يوضح لماذا يكون الممتع خيرا، باستثناء تفسير دائري على غرار: الممتع هو خير لأن ما هو خير يكون ممتعا.

"الخير" كمُجدٍ

هناك تعريف ثالث للخير يقوم على الجدوى: يُعرف الخير بأنه يعود بالفائدة. وأنه ما يعود بالسعادة الكبيرة للعدد الأكبر" من الناس. وأنه يمكن بناء معادلة حسابية تحدد ما هو مدى السعادة التي يحققها كل عمل، وبناء عليه يمكن تحديد مدى الخير الأخلاقي (أو الفائدة) الكامن فيه.

"الخير" كخيار شخصي

هناك تعريف آخر لمدى الخير، وهو ليس تعريفا مطلقا متسامياً، يعتمد إلى حد ما على تعريف الجدوى ويرى أن الخير هو ما يختاره غالبية الناس في الواقع باعتباره "خيرا"

او الخير المثالي والمطلق، إذ إن خيارهم سيجسد ما هو مرغوب جدا لدى جميع بني البشر. ينطوي هذا المفهوم على مشكلة مركزية وهي أن هذا الوضع الطبيعي لم ينتج

ويمكن تصنيف معانى مفهوم الخير الى :

١-خير مادى يسعى اليه الانسان ويعتمد على حب اللذة نحو المال والطعام والقوة والسلطة

٢- خير يرتبط بنتيجة الاعمال والغاية منها

٣-حالة وجدانية تعبر عن حسن الحال وجودة الحياة

من الألفاظ المركزية في القرآن لفظ (الخير)، حيث ورد هذا اللفظ ما يقرب من مئة وثمانين مرة، جاء في معظمها (اسماً)، كقوله تعالى : }ذلكم خير لكم) {البقرة:٥٤)، وجاء في سبعة مواضع فقط (فعلاً)، منها قوله تعالى} :وربك يخلق ما يشاء ويختار) القصص:٦٦.

ولفظ (الخير) في الأصل اللغوي يدل على العطف والميل، وعليه قالوا: (الخير) ضد الشر؛ لأن كل أحد يميل إليه، ويعطف على صاحبه؛ وعليه

أيضاً قالوا: (الاستخارة) وهي الاستعطاف، لأن المستخير يسأل خير الأمرين، ويُقدِم عليه؛ و(الخِيَرة): الاختيار؛ لأن المختار لأمر إنما هو مائل إليه، ومنعطف عليه دون غيره.

ثم توسعوا في هذا الأصل اللغوي، فقالوا: رجل خيِّر، أي: فاضل؛ وقوم خيار وأخيار، أي: من أفاضل الناس. و(الخير) من أسماء المال، والعرب تسمِّي الخيل: الخير؛ لما فيها من الخير.

ثم إن (الخير) في التعريف الاصطلاحي: ما يرغب فيه كل الناس، كالعقل، والعدل، والفضل، والشيء النافع، وضده: الشر .

و(الخير) يطلق على نوعين: أحدهما: خير مطلق، وهو أن يكون مرغوباً فيه بكل حال، كطلب الجنة. وثانيهما: خير نسبيٌّ، ويكون مقابلاً للشر، كالمال يكون خيراً للبعض، ويكون شراً لآخرين.

ولفظ (الخير) في القرآن على وجهين: أحدهما: أن يكون (اسماً)، كقوله تعالى: {ولتكن منكم أمة يدعون إلى الخير} (آل عمران:١٠٤). ثانيهما: أن يكون (وصفاً)، على تقدير صيغة (أفعل)، كقوله تعالى: {وأن تصوموا خير لكم} (البقرة:١٨٤)، أي: الصيام للمسافر أفضل من الفطر، ونحو ذلك قوله تعالى: {وتزودوا فإن خير الزاد التقوى} (البقرة:١٩٧)، أي: أفضل ما يتزود به قاصد البيت الحرام تقوى الله.

وورد لفظ (الخير) مقابلاً لـ (الشر) مرة، وورد مقابلاً لـ (الضُرِّ) مرة أخرى، فمن أمثلة مقابلته لـ (الشر)، قوله سبحانه: {فمن يعمل مثقال ذرة خيراً يره * ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره} (الزلزلة:٧-٨)، ومن أمثلة مقابلته لـ (الضر) قوله تعالى: {وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو وإن يمسسك بخير فهو على كل شيء قدير} (الأنعام:١٧).

أما من حيث المعنى، فإن لفظ (الخير) في القرآن أطلق على معان، منها:

الأول: المال، كقوله تعالى: {إن ترك خيراً} (البقرة:١٨٠)، فـ (الخير) هنا - كما قال القرطبي - المال من غير خلاف. وعلى هذا المعنى جاء أكثر استعمال القرآن للفظ (الخير).

الثاني: الطعام، كقوله تعالى على لسان موسى عليه السلام: {رب إني لما أنزلت إلي من خير فقير} (القصص:٢٤)، قال ابن عباس رضي الله عنهما: سار موسى من مصر إلى مدين ليس له طعام إلا البقل وورق الشجر، وكان حافياً، فما وصل إلى مدين حتى سقطت نعل قدميه، وجلس في الظل وهو صفوة الله من خلقه، وإن بطنه للاصق بظهره من الجوع، وإن خضرة البقل لترى من داخل جوفه، وإنه لمحتاج إلى شق تمرة.

الثالث: القوة، كقوله سبحانه في حق مشركي العرب: {أهم خير أم قوم تبع} (الدخان:٣٧)، قال البغوي : يعني: أقوى، وأشد، وأكثر من قوم تُبَّع، وقالابن عاشور: "المراد بالخيرية: التفضيل في القوة والمَنَعَة". وعلى هذا المعنى قوله تعالى: {أكفاركم خير من أولئكم} (القمر:٤٣).

الرابع: العبادة والطاعة، كقوله سبحانه: {وأوحينا إليهم فعل الخيرات} (الأنبياء:٧٣)، قال القرطبي: "أي: أن يفعلوا الطاعات".

الخامس: حُسْن الحالة، كقوله تعالى حاكياً قصة شعيب عليه السلام مع قومه: {إني أراكم بخير} (هود:٤٨)، قال الطبري: "يدخل في خير الدنيا: المال، وزينة الحياة الدنيا، ورخص السعر، ولا دلالة على أنه عنى بقيله ذلك بعض خيرات الدنيا دون بعض، فذلك على كل معاني خيرات الدنيا"، وقال ابن عاشور: "الخير: حسن الحالة".

السادس: التفضيل، من ذلك قوله تعالى: {أولئك هم خير البرية} (البينة:٧)، أي: المؤمنون بالله حق الإيمان أفضل الخلق أجمعين.

السابع: القرآن، وذلك في قوله تعالى: {وقيل للذين اتقوا ماذا أنزل ربكم قالوا خيرا} (النحل:٣٠)، قال القرطبي: "المراد: القرآن".

وتتضح هذه المعانى فى الايات الكريمة الاتية :

وَلِكُلٍّ وِجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَمَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمُ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١٤٨) البقرة

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (١٠٤) ال عمران

يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ (١١٤) المائدة

وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ وَمُهَيْمِنًا عَلَيْهِ فَاحْكُمْ بَيْنَهُمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ عَمَّا جَاءَكَ مِنَ الْحَقِّ لِكُلٍّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ (٤٨) المائدة

قُلْ لا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلا ضَرًّا إِلا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبَ لاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ (١٨٨) الاعراف

لَكِنِ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ جَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَأُولَئِكَ لَهُمُ الْخَيْرَاتُ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (٨٨) التوبة

وَلَوْ يُعَجِّلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لَقُضِيَ إِلَيْهِمْ أَجَلُهُمْ فَنَذَرُ الَّذِينَ لا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ (١١) يونس

وَيَدْعُ الإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الإِنْسَانُ عَجُولا (١١) الاسراء

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (٣٥) الأنبياء

وَجَعَلْنَاهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ (٧٣) الأنبياء

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ (٩٠) الأنبياء

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٧٧) الحج

نُسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لا يَشْعُرُونَ (٥٦) المؤمنون

أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ (٦١) المؤمنون

وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلالا مُبِينًا (٣٦) الاحزاب

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بِإِذْنِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ (٣٢) فاطر

فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ (٣٢) ص

لا يَسْأَمُ الإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ (٤٩) فصلت

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) المعارج

وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ (٨) العاديات

مفهوم الأمن

اهتم القران الكريم بالامن المادى والامن النفسي ، ونظرا لاهميتهما للانسان وحياته اهتم القران الكريم بتناولهما وتوضيح اهميتهما فى الايات الكريمة التالية :

وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِنَ الأَمْنِ أَوِ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولِي الأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ وَلَوْلا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلا قَلِيلا (٨٣) النساء

وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (٨١) الأنعام

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (٨٢) الأنعام

مفهوم الارادة (التغيير من داخل الفرد)

ان الانسان لديه طاقة نفسية تسمى الارادة تساعده على الصمود امام ضغوط الحياة وتعمل على اعادة مراجعة مسيرته وتصحيح اخطاءه ،

فيما يسمى فى علم النفس العلاج بالارادة ، حيث تعبر الارادة عن الصمود والتحدى للتغيير والتحسين نحو الافضل ، وهو ما نلاحظه فى المنهج الاسلامى من دفع الانسان لتغيير نفسه من داخله بارادة قوية صامدة ، كما نلاحظه فى الايات الكريمة التالية :

وَلأُضِلَّنَّهُمْ وَلأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الأَنْعَامِ وَلآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا (١١٩) النساء

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٥٣) الانفال

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (١١) الرعد

التقوى

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلا رَفَثَ وَلا فُسُوقَ وَلا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الأَلْبَابِ (١٩٧) البقرة

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلا الْهَدْيَ وَلا الْقَلائِدَ وَلا آمِّينَ الْبَيْتَ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلا مِنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلا تَعَاوَنُوا عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ (٢) المائدة

يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُوَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ (٢٦) الاعراف

لا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ (١٠٨) التوبة

لَنْ يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَى مِنْكُمْ كَذَلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ (٣٧)

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (٢٦) الفتح

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا تَنَاجَيْتُمْ فَلا تَتَنَاجَوْا بِالإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَمَعْصِيَتِ الرَّسُولِ وَتَنَاجَوْا بِالْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (٩) المجادلة

وَمَا يَذْكُرُونَ إِلا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ هُوَ أَهْلُ التَّقْوَى وَأَهْلُ الْمَغْفِرَةِ (٥٦) المدثر

أَوْ أَمَرَ بِالتَّقْوَى (١٢) العلق

وهنا يأتى الدين الاسلامى كداعم وبشده لدفع الفرد نحو التغيير من خلال الصمود أمام الصعاب والتغلب عليها للوصول للأفضل وهذا ما أكده كما يتضح من الايات فى كثير من المواضع القرانيه فقد أتى الاسلام ليدعو للتغير من الاسوء الى الافضل وهو التحول منالكفر الى الايمان

واهم صفات المؤمن التى دعا اليها الاسلام هى الاخلاق الحسنه وهو ما سنجده يطالب به جميع البشر فى عز المسلمين أنفسهم فهم وإن كانو غير مسلمين الا انهم يطبقون اخلاقهم

مفهوم الحب

الحب هو اللغة الوحيدة المشتركة بين البشر على اختلاف أجناسهم وديانتهم ، فهو لغة يفهمها الجميع ولا يستطيعون العيش بدونها ، ومن منطلق كونه طاقة ايجابية فى جميع أحواله بالنسبة للفرد المحب ، فانه يأتى فى مقدمة المفاهيم الايجابية التى لها دور فعال وقوى فى حياة الفرد. وفى السطور التالية نحاول ان نستعرض لبعض الآيات القرآنية التى تناولت الحب ومنها :

١- حب الله تعالى للعباد وحبهم له سبحانه :

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (١٧٧) البقرة

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٩٥) البقرة

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لا تَعْلَمُونَ (٢١٦) البقرة

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (٢٢٢) البقرة

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٣١) ال عمران

بَلَى مَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ وَاتَّقَى فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ (٧٦) ال عمران

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (٩٢) ال عمران

هَا أَنْتُمْ أُولاءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (١١٩)ال عمران

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤)ال عمران

إنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (١٤٠) ال عمران

وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ (١٤٦) ال عمران

فَآتَاهُمُ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٤٨)ال عمران

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (١٥٩)) ال عمران

سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّحْتِ فَإِنْ جَاءُوكَ فَاحْكُمْ بَيْنَهُمْ أَوْ أَعْرِضْ عَنْهُمْ وَإِنْ تُعْرِضْ عَنْهُمْ فَلَنْ يَضُرُّوكَ شَيْئًا وَإِنْ حَكَمْتَ فَاحْكُمْ بَيْنَهُمْ بِالْقِسْطِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ (٤٢)المائدة

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (٥٤)المائدة

لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسَنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (٩٣)المائدة

لا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ (١٠٨)التوبة

قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ (٣٣)يوسف

أَنِ اقْذِفِيهِ فِي التَّابُوتِ فَاقْذِفِيهِ فِي الْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ الْيَمُّ بِالسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِي وَعَدُوٌّ لَهُ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِنِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَى عَيْنِي (٣٩) طه

إِنَّكَ لا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (٥٦)القصص

فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ (٣٢) ص

وَاعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِنَ الأَمْرِ لَعَنِتُّمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ (٧)الحجرات

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (٩)الحشر

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا كَأَنَّهُمْ بُنْيَانٌ مَرْصُوصٌ (٤)الصف

وَأُخْرَى تُحِبُّونَهَا نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ (١٣)الصف

وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨)الانسان

وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ (٨)العاديات

٢- <u>االكره كمقابل لمفهوم الحب :</u>

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ (١٦٥)البقرة

وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (١٩٠) البقرة

وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ الْفَسَادَ (٢٠٥) البقرة

يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُرْبِي الصَّدَقَاتِ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ (٢٧٦)البقرة

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (١٤)ال عمران

هَا أَنْتُمْ أُولاءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (١١٩)ال عمران

إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (١٤٠) ال عمران

وَلَقَدْ صَدَقَكُمُ اللَّهُ وَعْدَهُ إِذْ تَحُسُّونَهُمْ بِإِذْنِهِ حَتَّى إِذَا فَشِلْتُمْ وَتَنَازَعْتُمْ فِي الأَمْرِ وَعَصَيْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا أَرَاكُمْ مَا تُحِبُّونَ مِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الدُّنْيَا وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الآخِرَةَ ثُمَّ صَرَفَكُمْ عَنْهُمْ لِيَبْتَلِيَكُمْ وَلَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ (١٥٢) ال عمران

ٌلا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (١٨٨) ال عمران

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالا فَخُورًا (٣٦)النساء

وَلا تُجَادِلْ عَنِ الَّذِينَ يَخْتَانُونَ أَنْفُسَهُمْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ مَنْ كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا (١٠٧)النساء

لا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلا مَنْ ظُلِمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا (١٤٨)النساء

وَقَالَتِ الْيَهُودُ يَدُ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ غُلَّتْ أَيْدِيهِمْ وَلُعِنُوا بِمَا قَالُوا بَلْ يَدَاهُ مَبْسُوطَتَانِ يُنْفِقُ كَيْفَ يَشَاءُ وَلَيَزِيدَنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ طُغْيَانًا وَكُفْرًا وَأَلْقَيْنَا بَيْنَهُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ كُلَّمَا أَوْقَدُوا

نَارًا لِلْحَرْبِ أَطْفَأَهَا اللَّهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الأَرْضِ فَسَادًا وَاللَّهُ لا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (٦٤)المائدة

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (١٤١)الانعام

فَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا قَوْمِ لَقَدْ أَبْلَغْتُكُمْ رِسَالَةَ رَبِّي وَنَصَحْتُ لَكُمْ وَلَكِنْ لا تُحِبُّونَ النَّاصِحِينَ (٧٩)الاعراف

وَإِمَّا تَخَافَنَّ مِنْ قَوْمٍ خِيَانَةً فَانْبِذْ إِلَيْهِمْ عَلَى سَوَاءٍ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْخَائِنِينَ (٥٨)الانفال

لا جَرَمَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ (٢٣)النحل

إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ (٣٨)الحج

إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لا تَعْلَمُونَ (١٩) النور

إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (٧٦)القصص

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (٧٧)القصص

وَلا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلا تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (١٨)لقمان

وَأَمَّا ثَمُودُ فَهَدَيْنَاهُمْ فَاسْتَحَبُّوا الْعَمَى عَلَى الْهُدَى فَأَخَذَتْهُمْ صَاعِقَةُ الْعَذَابِ الْهُونِ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (١٧)فصلت

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلا تَجَسَّسُوا وَلا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ (١٢)الحجرات
لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (٢٣)الحديد
كَلا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ (٢٠)القيامة
إِنَّ هَؤُلاءِ يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذَرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ثَقِيلا (٢٧) الانسان
وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا (٢٠)الفجر

ونلاحظ من هذه الآيات الكريمة أن الله سبحانه وتعالى يحب المحسنين المتقين والمتطهرين والصابرين والمقسطين والمنفقين فى سبيل الله والمتوكلين على الله والخيرين والمجاهدين

وفى هذه الآيات يوضح القران الكريم كيفية حب الله تعالى لعباده من خلال ذكره لأنواع البشر الذين لا يحبهم الله وهم : المعتدين ، المفسدين ، الكفار ، أصحاب الشهوات ، الخائنين ، المسرفين ، الظالمين ، المنافقين، المختالين .

وهذه الفئات من البشر الذين يتصفون بالكثير من الصفات غير الحميدة السابق ذكرها – ومع ان الله تعالى وعدهم بالعذاب ، الا انه سبحانه عندما حاورهم ذكر فى الآيات الكريمة الكره بلفظ " لا يحب " ، ولم يذكر كلمة الكره فى القران ، وذلك لما لها من وقع على النفس عند سماعها ، وهو وقع سيء ، ولذلك استخدم سبحانه وتعالى لفظ الحب ولكن من خلال نفيه وهذا ان دل فإنما يدل عل ايجابية الإسلام فى كل شيء حتى فى استخدام الكلمة والمفهوم .

وهذا تحديدا ما يحاول علماء النفس الايجابي إرشاد الأفراد اليه عندما يتعرضون لمواقف لا يستطيعون فيها تغيير الأمور والمواقف لصالحهم، وعند المناقشة والحوار مع الآخرين ذوى النزعة السلبية فى تناول

الأمور ، ويرشدهم علم النفس الايجابي باستخدام الألفاظ الايجابية حتى مع ذوى النزعة المتشائمة

مفهوم الصبر

يستخدم مفهوم الصبر اما للدلالة على كونه سلوك يقوم به الفرد أو كخطة واستراتيجية لتأجيل القيام بعمل ما ، أو كحافز ومعين للفرد لحسن العمل، ويمكن تفصيل ذلك كما يلى :

اولا :الصبر سلوك : يتضمن سلوك الصبر تأجيل الاشباع لهدف يرغب الفرد فى الوصول اليه ، ويتضمن ان يتحمل الفرد الام ومعاناة تحمل تاجيل الاشباع لمطلب محبب ومرغوب فيه ، كما فى الصيام ، فالفرد يؤجل طعامه وشرابه ورغباته الحسية أملا فى تنفيذ اوامر الله سبحانه ونيل رضاه .

ثانيا : يستخدم الصبر كاستراتيجية لتاجيل القيام بسلوك لصالح نجاح خطة ينوى الفرد تنفيذها

ثالثا : ويستخدم سلاح الصبر كمعين للفرد وحافز على تحمل مشاق وطاعة الله

اذن الصبر ليس هدفا فى حد ذاته ، وانما هو مرحلة ، وخطة و واستراتيجية للوصول الى الهدف والنجاح فى تحقيق الامل .

وتحمل الايات الكريمة التالية هذه المعانى واكثر كما يلى :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلا عَلَى الْخَاشِعِينَ (٤٥)البقرة

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَى بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ (٦١)البقرة

أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الضَّلالَةَ بِالْهُدَى وَالْعَذَابَ بِالْمَغْفِرَةِ فَمَا أَصْبَرَهُمْ عَلَى النَّارِ (١٧٥)البقرة

وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٥٠)البقرة

إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ (١٢٠)البقرة

بَلَى إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُمْ مِنْ فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلافٍ مِنَ الْمَلائِكَةِ مُسَوِّمِينَ (١٢٥)ال عمران

لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الأُمُورِ (١٨٦) ال عمران وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَى مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّى أَتَاهُمْ نَصْرُنَا وَلا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبَإِ الْمُرْسَلِينَ (٣٤) الانعام

وَإِنْ كَانَ طَائِفَةٌ مِنْكُمْ آمَنُوا بِالَّذِي أُرْسِلْتُ بِهِ وَطَائِفَةٌ لَمْ يُؤْمِنُوا فَاصْبِرُوا حَتَّى يَحْكُمَ اللَّهُ بَيْنَنَا وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ (٨٧) الاعراف

قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (١٢٨) الاعراف

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (٤٦) الانفال

تِلْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْغَيْبِ نُوحِيهَا إِلَيْكَ مَا كُنْتَ تَعْلَمُهَا أَنْتَ وَلا قَوْمُكَ مِنْ قَبْلِ هَذَا فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَاقِبَةَ لِلْمُتَّقِينَ (٤٩)هود

وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ (١٨)يوسف

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (٨٣)يوسف

قَالُوا أَئِنَّكَ لأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (٩٠) يوسف

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (٢٢)الرعد

وَمَا لَنَا أَلا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ (١٢)ابراهيم

ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ هَاجَرُوا مِنْ بَعْدِ مَا فُتِنُوا ثُمَّ جَاهَدُوا وَصَبَرُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ (١١٠)النحل

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ (١٢٦)النحل

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (٢٨)الكهف

قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (٦٧) الكهف

وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا (٦٨) الكهف

قَالَ أَلَمْ أَقُلْ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (٧٢) الكهف

فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى (١٣٠)طه

إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ (١١١)المؤمنون

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الأُمُورِ (١٧)لقمان

اصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاذْكُرْ عَبْدَنَا دَاوُدَ ذَا الأَيْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ (١٧)ص

وَمَا يُلَقَّاهَا إِلا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥) فصلت

وما يُوفَّق لهذه الخصلة الحميدة إلا الذين صبروا أنفسهم على ما تكره، وأجبروها على ما يحبه الله، وما يُوفَّق لها إلا ذو نصيب وافر من السعادة في الدنيا والآخرة

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ (٣٥)الاحقاف

وَلَوْ أَنَّهُمْ صَبَرُوا حَتَّى تَخْرُجَ إِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٥)الحجرات

فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ (٣٩) ق

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ (٤٨)الطور

فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلا (٥)المعارج

وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا (١٢)الانسان

إِلا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)العصر

مفهوم الوفاء

يقصد بالوفاء كمفهوم اكمال تنفيذ الوفاء بالعهد ، والوفاء بما عهد الله سبحانه لعباده وخاصة فى الوفاء بالعهد والوفاء بما فى العقود والوفاء فى الكيل والميزان بالعدل المطلق ويتضح ذلك فى الايات الكريمة التالية

يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أُوفِ بِعَهْدِكُمْ وَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ (٤٠) البقرة

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الأَنْعَامِ إِلا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحِلِّي الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرُمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ (١)الأنعام.

وَإِلَى مَدْيَنَ أَخَاهُمْ شُعَيْبًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ قَدْ جَاءَتْكُمْ بَيِّنَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ وَلا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلا تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاحِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (٨٥)الاعراف

وَيَا قَوْمِ أَوْفُوا الْمِكْيَالَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ وَلا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلا تَعْثَوْا فِي الأَرْضِ مُفْسِدِينَ (٨٥)هود

وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَلا تَنْقُضُوا الأَيْمَانَ بَعْدَ تَوْكِيدِهَا وَقَدْ جَعَلْتُمُ اللَّهَ عَلَيْكُمْ كَفِيلا إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ (٩١)النحل
وَلا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّى يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولا (٣٤)الإسراء
وَأَوْفُوا الْكَيْلَ إِذَا كِلْتُمْ وَزِنُوا بِالْقِسْطَاسِ الْمُسْتَقِيمِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلا (٣٥) الإسراء
أَوْفُوا الْكَيْلَ وَلا تَكُونُوا مِنَ الْمُخْسِرِينَ (١٨١) الشعراء

هذا ما اوضحه القرأن فى مفهوم الوفاء كأحد الاخلاق الحميده التى يجب ان يتحلى بها المسلم حيث يأتى الوفاء كمرادف للأنسانيه فمن لا يتصف بالوفاء لا يعتبر انسانا فالوفاء بكافه اشكاله اساسا لقوام امور الناس وقاعده لبناء الثقه والتعاون فيما بينهم واذا كان الوفاء من الصفات التى اكد عليها علم النفس الايجابى لينمى بها العديد من الصفات الاخرى الايجابيه داخل الفرد فإن الاسلام دعا اليه منذ بدايه ظهوره بل وقبل البعثه فى شخصيه سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم فقد كان الصادق الامين

مفهوم التوبة

التوبة بمعنى الرجوع الى الله هى باب عظيم من أبواب وقاية الإنسان ، فهى بمثابة أمل يجعل المخطئ يستمر فى الحياة بنفس مطمئنة بعد دخوله فى حالة من الاشمئزاز من نفسه لاقترافه خطأ ما

ويعتبر احساس الفرد وشعوره بالطمأنينة بعد التوبة هو الايجابية فى ايهى صورها ، فالتوبة تخلص الانسان من المشاعر السلبية تجاه نفسه والآخرين نتيجة خطأ ، وهى بذلك وما قال الكثير من المعالجين النفسيين تحرر النفس الإنسانية من شعورها بالدونية وتعيد للانسان ثقته بنفسه وتحرره من الخوف والقلق وتصل به الى مستوى الراحة النفسية وهو الهدف الاساسى من العلاج النفسى

وبالتالى فان باب التوبة مفتوح للجميع المسلم وغير المسلم حتى يستطيع الكل الرجوع عن الباطل والابتعاد عن الخطأ مرات ومرات

وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ إِنَّكُمْ ظَلَمْتُمْ أَنْفُسَكُمْ بِاتِّخَاذِكُمُ الْعِجْلَ فَتُوبُوا إِلَى بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ عِنْدَ بَارِئِكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (٥٤)البقرة

إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (١٧) النساء

وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الآنَ وَلا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا (١٨) النساء

يَحْلِفُونَ بِاللَّهِ مَا قَالُوا وَلَقَدْ قَالُوا كَلِمَةَ الْكُفْرِ وَكَفَرُوا بَعْدَ إِسْلامِهِمْ وَهَمُّوا بِمَا لَمْ يَنَالُوا وَمَا نَقَمُوا إِلا أَنْ أَغْنَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ مِنْ فَضْلِهِ فَإِنْ يَتُوبُوا يَكُ خَيْرًا لَهُمْ وَإِنْ يَتَوَلَّوْا يُعَذِّبْهُمُ اللَّهُ عَذَابًا أَلِيمًا فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ وَمَا لَهُمْ فِي الأَرْضِ مِنْ وَلِيٍّ وَلا نَصِيرٍ (٧٤)التوبة

وَعَلَى الثَّلاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (١١٨)التوبة

أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (١٠٤)التوبة

وقد تكررت كثيرا كلمة يتوب فى سورة هود بصفة خاصة

وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ (٣)هود

.وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ (٥٢)هود

وَإِلَى ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ (٦١)هود

وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ (٩٠)هود

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٣١) النور

وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ (٢٥)الشورى

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ يَوْمَ لا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (٨)التحريم

إِنَّ الَّذِينَ فَتَنُوا الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَتُوبُوا فَلَهُمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَلَهُمْ عَذَابُ الْحَرِيقِ (١٠)البروج

بعض العرض السابق لبعض الآيات القرآنية من كتاب الله تبارك وتعالى نجد ان هذه الايات تعرض لنا مفهوم التوبة وكيف ان الله تعالى يقبل التائبين الصادقين فى التوبة حتى وان تكرر الذنب

وهنا نجد نتيجة التوبة وفوائدها بالرغم من الذنب المقترف ، فللتوبة العديد من الفوائد مثل :

١- محبة الله سبحانه وتعالى معنا
٢- التوبة تنقى الإنسان من الذنوب

٣- التوبة توسع الرزق وتزيد منه بكافة أشكاله
٤- التوبة تجلب الراحة النفسية للتائب

فالتوبة تعم فائدتها على الفرد والمجتمع فتسير بنا نحو طريق السعادة والنجاح والتوفيق ، والتغير من حال الى الأفضل والسعى نحو تحقيق أمانينا من خلال الرضا والسعي وهو ما تحققه لنا .

وهنا نجد ان مفهوم التوبة يضم بداخله كثير من المفاهيم التى سبق ان قدمنا لها وتناولتها الآيات القرآنية مثل الصبر والفرح والخير والبشارة وغيرها من المفاهيم ، وكأن التوبة يأتى للفرد وتقول له ما يزال دائما هناك فرصة لتبدأ من جديد ، وانه لا يوجد يأس ابدا ، وهذا هو نفس الشىئ الذى يتحدث عنه علم النفس الايجابي فى أنه دائما يوجد أمل فى البدا من جديد ، ودائما هناك طريق مفتوح نسير فيه نحو التغيير للأفضل.

مفهوم الصفح

أَعرض عن ذنبه، وهو صَفُوح عَفُوٌّ، والصَّفُوحُ الكريم؛ لأنه يَصْفَح عمن جَنى عليه." وقيل أن الصفح مشتق من صفحة العنق؛ لأنَّ الذي يصفح كأنه يولي بصفحة العنق، إعراضًا عن الإساءة

الصفح اصطلاحًا قال الراغب: الصفح: ترك التثريب، وهو أبلغ من العفو ،

هناك من العلماء من فرق بين الصفح والعفو ولم يجعلهما بمعنى واحد، قال العسكري : "الفرق بين العفو والصفح: هما بمعنى في اللغة. والصفح: ترك التثريب، وهو أبلغ من العفو وقد يعفو الإنسان ولا يصفح.وقال البيضاوي :العفو ترك عقوبة المذنب، والصفح: ترك لومه.قلت: ويدل عليه قوله تعالى :﴿واعفوا واصفحوا﴾١٠٩ البقرة .

في الأمر بمكارم الاخلاق من الحسن إلى الاحسن، ومن الفضل إلى الأفضل وقال محمد رشيد رضا : "الْعَفْوُ : تَرْكُ الْعِقَابِ عَلَى الذَّنْبِ (إِنْ نَعْفُ عَنْ طَائِفَةٍ مِنْكُمْ نُعَذِّبْ طَائِفَةً) ٦٦ التوبة

وَالصَّفْحُ : الْإِعْرَاضُ عَنِ الْمُذْنِبِ بِصَفْحَةِ الْوَجْهِ، فَيَشْمَلُ تَرْكَ الْعِقَابِ وَتَرْكَ اللَّوْمِ وَالتَّثْرِيبِ."

العفو مصدر عَفَا يَعْفُو عَفْوًا، فهو عافٍ وعَفُوٌّ، والعَفْوُ هو التجاوز عن الذنب وترك العقاب عليه، وأصله المحو والطمس، وعفوت عن الحق: أسقطته، كأنك محوته عن الذي عليه.

وقال الخليل: (وكلُّ مَن استحقَّ عُقوبةً فتركْتَه فقد عفوتَ عنه. وقد يكون أن يعفُوَ الإنسان عن الشَّيء بمعنى الترك، والصفح مصدر (صَفَحَ عنه يَصْفَح صَفْحًا: أعرض عن ذنبه، وهو صَفُوح وصَفَّاحٌ عَفُوٌّ، والصَّفُوحُ الكريم؛ لأنه يَصْفَح عمن جَنى عليه، ويتضح ذلك من الايات الكريمة التالية :

وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (١٠٩)البقرة

فَبِمَا نَقْضِهِمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلا قَلِيلا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣)المائدة

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلا بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لآتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ (٨٥)الحجر

وَلا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٢٢)النور

أَفَنَضْرِبُ عَنْكُمُ الذِّكْرَ صَفْحًا أَنْ كُنْتُمْ قَوْمًا مُسْرِفِينَ (٥) الزخرف أفنُعْرِض عنكم، ونترك إنزال القرآن إليكم لأجل إعراضكم وعدم انقيادكم، وإسرافكم في عدم الإيمان به؟.

فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (٨٩) الزخرف

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (١٤) التغابن .

مفهوم الاحسان

اولا :<u>الاحسان مفهوم ووصف لسلوك</u> : يقوم به الفرد ويؤديه للاخرين ويرغب فيه الاسلام كسلوك ، فالفرد يفضل ان يكون محسنا ، ويتمنى الناس ان يكون الافضل منهم هو المحسن ، ويتضح ذلك من الايات الكريمة الاتية :

-وَإِذْ قُلْنَا ادْخُلُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةٌ نَغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ (٥٨) البقرة

-بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ (١١٢) البقرة

-وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٩٥) البقرة

-لا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ مَا لَمْ تَمَسُّوهُنَّ أَوْ تَفْرِضُوا لَهُنَّ فَرِيضَةً وَمَتِّعُوهُنَّ عَلَى الْمُوسِعِ قَدَرُهُ وَعَلَى الْمُقْتِرِ قَدَرُهُ مَتَاعًا بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُحْسِنِينَ (٢٣٦) البقرة

وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَاتَّبَعَ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَاتَّخَذَ اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلا (١٢٥)النساء

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلا عَلَى الْمَرْضَى وَلا عَلَى الَّذِينَ لا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٩١)التوبة

وَدَخَلَ مَعَهُ السِّجْنَ فَتَيَانِ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْزًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (٣٦) يوسف

قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ إِنَّ لَهُ أَبًا شَيْخًا كَبِيرًا فَخُذْ أَحَدَنَا مَكَانَهُ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (٧٨) يوسف

.وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الأُمُورِ (٢٢) لقمان

ثانيا :الوصول الى درجة الاحسان العليا ، واحسان الفرد الى نفسه والى الاخرين وسعيه ليكون فى درجة الاحسان تجاه خالقه حتى يصل به ذلك الى درجات عالية من الاجر فى الجزاء فيكون مع الله تعالى ، ويكون الله تعالى معه ، ويتضح ذلك من الايات الكريمة التالية :

فَبِمَا نَقْضِهِمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ عَنْ مَوَاضِعِهِ وَنَسُوا حَظًّا مِمَّا ذُكِّرُوا بِهِ وَلا تَزَالُ تَطَّلِعُ عَلَى خَائِنَةٍ مِنْهُمْ إِلا قَلِيلا مِنْهُمْ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣)المائدة

فَأَثَابَهُمُ اللَّهُ بِمَا قَالُوا جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْمُحْسِنِينَ (٨٥)المائدة

لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسَنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (٩٣)المائدة

وَوَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ كُلا هَدَيْنَا وَنُوحًا هَدَيْنَا مِنْ قَبْلُ وَمِنْ ذُرِّيَّتِهِ دَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ وَأَيُّوبَ وَيُوسُفَ وَمُوسَى وَهَارُونَ وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (٨٤)الانعام

وَلا تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (٥٦)الاعراف

وَإِذْ قِيلَ لَهُمُ اسْكُنُوا هَذِهِ الْقَرْيَةَ وَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ وَقُولُوا حِطَّةٌ وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا نَغْفِرْ لَكُمْ خَطِيئَاتِكُمْ سَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ (١٦١)الاعراف

مَا كَانَ لأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَمَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ وَلا يَرْغَبُوا بِأَنْفُسِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلا نَصَبٌ وَلا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا يَطَئُونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوٍّ

نَيْلا إِلا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (١٢٠)التوبة
وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (١١٥) هود
وقد تكررت كلمة المحسنين فى سورة يوسف ٥ مرات بصفة خاصة
وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (٢٢) يوسف
وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الأَرْضِ يَتَبَوَّأُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (٥٦) يوسف
.قَالُوا أَئِنَّكَ لأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ (٩٠) يوسف
وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (١٤) القصص
وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (٦٩)العنكبوت
وَإِنْ كُنْتُنَّ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالدَّارَ الآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنْكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا (٢٩) الاحزاب
إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (٨٠) الصافات
قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (١٠٥) الصافات
كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (١١٠)
وَبَارَكْنَا عَلَيْهِ وَعَلَى إِسْحَاقَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِهِمَا مُحْسِنٌ وَظَالِمٌ لِنَفْسِهِ مُبِينٌ (١١٣) الصافات
إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (١٢١) الصافات
إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (١٣١) الصافات
لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ عِنْدَ رَبِّهِمْ ذَلِكَ جَزَاءُ الْمُحْسِنِينَ (٣٤) الزمر
أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى الْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (٥٨) الزمر
آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (١٦) الذاريات
إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (٤٤)المرسلات

ثالثا :والاحسان بشرى بالفوز يبشر الله سبحانه بها عباده المتقين المحسنين

لَنْ يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَى مِنْكُمْ كَذَلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ (٣٧)الحج

وَمِنْ قَبْلِهِ كِتَابُ مُوسَى إِمَامًا وَرَحْمَةً وَهَذَا كِتَابٌ مُصَدِّقٌ لِسَانًا عَرَبِيًّا لِيُنْذِرَ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَبُشْرَى لِلْمُحْسِنِينَ (١٢) الاحقاف

وفى هذا المفهوم الاحسان نجد العلاقه القويه والوطيده بين علم النفس والاسلام فى تفسيره وتوضيح اثره علىالفرد فان كان الاسلام قدم البشرى والجزاء للمحسنين فقد اوضح علم النفس الايجابى تأثير الاحسان للأخرين على الدماغ حيث ينشط احد اجزاء الدماغ لينجم عنه الشعور بالرضا من خلال النشاط البيولوجي لهذا الجزء بالاضافه الى انه يولد مشاعر سعاده لدى الفرد ويحسن مزاجه

مفهوم المـــــودة

يمكن تشبيه المودة بأنها الغراء الذي يُحافظ على تماسك علاقات الناس الاجتماعية ، المودة حاجة إنسانية يحتاج كل شخص بغض النظر عن عمره أو جنسه للحصول على المودة من الآخرين، وذلك كون الإنسان كائن اجتماعي ويحتاج نسبة من التفاعل مع الآخرين في حياته، فعلى الرغم من وجود قلة من الناس الذين يفضلون البقاء وحيدين دون علاقات اجتماعية إلا أنّ انعدام التواصل مع الآخرين بشكل عام يُنتج فراغاً في نفس الإنسان والذي لا يمكن تعويضه بنشاطات أخرى، لذا فإن الحاجة للحصول على المودة أمر ثابت بين الثقافات والبلدان المختلفة، كما أن لكل ثقافة طرقها المميزة في التعبير عنها، وبعكس الحب فإن المودة تحمل مشاعر خيفية من الإعجاب وتشجع على تقديم العناية والاهتمام بالآخرين.

مظاهر التعبير عن المودة :
[١] الحديث بكلام لين ولطيف واللمسة الطيبة للطرف المقابل.
[٢] الاهتمام بمشاعر الشخص والسؤال عن حاله والاستماع له باهتمام ومحاولة رفع معنوياته عند مروره بوقت صعب.
[٣] إهداء الهدايا في المواقف المناسبة .
[٤] مشاركة الشخص الأحداث المهمة في حياته سواء أكانت سعيدة أو حزينة.
[٥] يعد تقديم العناية للأبناء حتى يكبروا والنصح لهم والإرشاد في مراحل الحياة المختلفة من علامات المودة عند الأهل.
ومن الآيات القرآنية التى تناولت المودة كمفهوم وسلوك ومشاعر مايلي :
ذَلِكَ الَّذِي يُبَشِّرُ اللَّهُ عِبَادَهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ قُلْ لا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى وَمَنْ يَقْتَرِفْ حَسَنَةً نَزِدْ لَهُ فِيهَا حُسْنًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ شَكُورٌ (٢٣) الشورى
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تُلْقُونَ إِلَيْهِمْ بِالْمَوَدَّةِ وَقَدْ كَفَرُوا بِمَا جَاءَكُمْ مِنَ الْحَقِّ يُخْرِجُونَ الرَّسُولَ وَإِيَّاكُمْ أَنْ تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ رَبِّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ خَرَجْتُمْ جِهَادًا فِي سَبِيلِي وَابْتِغَاءَ مَرْضَاتِي تُسِرُّونَ إِلَيْهِمْ بِالْمَوَدَّةِ وَأَنَا أَعْلَمُ بِمَا أَخْفَيْتُمْ وَمَا أَعْلَنْتُمْ وَمَنْ يَفْعَلْهُ مِنْكُمْ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ (١) الممتحنة
وَلَئِنْ أَصَابَكُمْ فَضْلٌ مِنَ اللهِ لَيَقُولَنَّ كَأَنْ لَمْ تَكُنْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُ مَوَدَّةٌ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧٣) النساء
لَتَجِدَنَّ أَشَدَّ النَّاسِ عَدَاوَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا الْيَهُودَ وَالَّذِينَ أَشْرَكُوا وَلَتَجِدَنَّ أَقْرَبَهُمْ مَوَدَّةً لِلَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ قَالُوا إِنَّا نَصَارَى ذَلِكَ بِأَنَّ مِنْهُمْ قِسِّيسِينَ وَرُهْبَانًا وَأَنَّهُمْ لا يَسْتَكْبِرُونَ (٨٢) المائدة
وَقَالَ إِنَّمَا اتَّخَذْتُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا مَوَدَّةَ بَيْنِكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ثُمَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَكْفُرُ بَعْضُكُمْ بِبَعْضٍ وَيَلْعَنُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا وَمَأْوَاكُمُ النَّارُ وَمَا لَكُمْ مِنْ نَاصِرِينَ (٢٥) العنكبوت

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) الروم

عَسَى اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُمْ مِنْهُمْ مَوَدَّةً وَاللَّهُ قَدِيرٌ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (٧) الممتحنة

الفصل الثاني
العلاج الايجابي الإسلامي

لقد اهتم الإسلام بالتناول الايجابي لشئون الفرد والمجتمع ، وتعددت الآيات القرآنية التى تحث الإنسان على السلوك الايجابي تجاه نفسه وتجاه الآخرين

ويمكن تفصيل ذلك بتوضيح هذه الاهتمامات الايجابية كما يلى :

اولا : الاهتمام الايجابي بالذات

وتتضح هذه الصورة الايجابية فى :

<u>(أ) الايجابية (عدم الحزن):</u>

١- يحث الاسلام الإنسان على السلوك الإيجابي فى عدم الوهن وعدم الحزن (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) [فصلت: ٣٠].

هذه الآيات تحمل رسائل ايجابية للفرد تجعله سعيدا لا يحزن ولا يخاف ، وتدعو الى السلوك الإيجابي لما لها من أثر كبير على سعادة الفرد

٢- الالتزام بأداء العبادات الدينية كالصلاة والصوم يساعد فى العلاج النفسى الإيجابي الذاتى للفرد

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) [البقرة: ٢١٦].

(إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) [الأنبياء: ٩٠].

وتوضح هذه الآيات كيف أن أن جهاز المناعة يتأثر كثيراً بالحالة النفسية للإنسان، فكلما كانت الحالة النفسية أكثر استقراراً كان جهاز المناعي أقوى وكانت المقاومة للمرض أكبر، وكلما كان الحالة النفسية مضطربة وغير مستقرة فإن مناعة الجسم تنخفض بشكل كبير.ونتذكر العالم اليابانى تونيغاوا Susumu Tonegawa الذى حصل على جائزة نوبل

فى الطب ١٩٨٧ عن موضوع علاقة جهاز المناعة بالحالة النفسي للانسان

ان الفيروسات هي عبارة عن أشرطة معلومات تصل إلى خلايا الجسم وتمارس عملها بشكل تدميري، فالفيروس لا يملك أسلحة أو معدات أو مواد كيميائية أو عناصر حية، كل ما لديه شريط المعلومات (د.ن.آ) أو(ر.ن.آ)، وهذا الشريط يعطي تعليمات للخلية لتصنع فيروسات جديدة، مما يؤدي إلى تكاثر الفيروسات وانفجار الخلية.

وفى إطار الدعاء يوجد الكثير من الأدعية منها: (بسم الله الذي لا يضرّ مع اسمه شيءٌ في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم) [رواه ابن ماجة]. وكان النبي الكريم يقول عن هذا الدعاء: من قاله ثلاثاً إذا أصبح وثلاثاً إذا أمسى لم يضره شيء

أن هذا الدعاء مناسب جداً ، بعد فشل الطب الكيميائي في علاج بعض الأمراض المستعصية، لجأ بعض الباحثين إلى العلاج بالتأمل بعدما لاحظوا أن التأمل المنتظم يساعد على تخفيف الإحساس بالألم ، وكذلك يساعد على تقوية جهاز المناعة.

٣- ذكر الله يساعد الإنسان على الصبر والإحساس بالتفاؤل وهو أفضل وسيلة لتعلم الصبر، وعلاج فعال للانفعالات السلبية .

وهنا ندرك أهمية قوله تعالى: (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآَيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) [آل عمران: ١٩٠-١٩١].

٤- علاج الحزن بالصلاة : فكان النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزن من أمر فزع إلى الصلاة ، كما أن النبي الكريم أكد أن أحب الأعمال إلى الصلاة على وقتها، وقال: (اعلموا أن خير أعمالكم الصلاة) (الالبانى) ، فتوقيت الصلوات الخمسة بما يتوافق مع بزوغ الفجر وشروق الشمس

وزوالها وغيابها وغياب الشفق تتوافق مع العمليات الحيوية للجسم، مما يجعلها كالمنظم لحياة الإنسان وعملياته الفيزيولوجية.
فعند أذان الصبح والذي يعتبر بداية بزوغ الفجر يبدأ إفراز الكورتيزون في الجسم بالازدياد كما يتلازم مع ارتفاع في ضغط دم الجسم مما يشعر الإنسان بالحيوية والنشاط في هذا الوقت ، فممارسة العبادة والتأمل يخفض من ضغط الدم وهرمونات الإجهاد ويبطئ معدل نبضات القلب بالإضافة إلى مفعول مهدئ. ويؤكد بعض الباحثين أن ممارسة الصلاة والعبادة في جميع الأديان يؤدي إلى تحسن أداء النظام المناعي للإنسان.

٥- أن الله تعالى أمرنا بالخشوع أثناء الصلاة، والخشوع يعني أن نركز كل انتباهنا إلى الآيات التي نقرأها والتسبيح والتكبير والأذكار التي نؤديها أثناء الصلاة. وقد مدح الله تعالى المؤمنين بسبب صفة تميزوا بها عن غيرهم وهي صفة الخشوع في الصلاة فقال: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) [المؤمنون: ١-٢].
٦- ان القرآن يمنح المؤمن التفاؤل والفرح والسرور، ومهما تكن الظروف، فإنك تجد في القرآن حلولاً لجميع مشاكلك، ويكفي أن تقرأ هذه الآية العظيمة التي تمنح الإنسان الرحمة والفرح والأمل، يقول تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [الزمر: ٥٣]. ويقول سبحانه : (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: ٥٨] ، و نجد الآيات التي تمنح الإنسان القوة والتفاؤل، مثلاً يقول تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران
يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) [البقرة: ١٨٣]. وأن الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض
والصبر على الشدائد يمنح الإنسان فرصة للتعافي من الأزمة ، يقول سبحانه : وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا

رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ * جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آَبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) [الرعد: ٢٢-٢٤].

(ب) التفاؤل :

ولقد وجه النبى النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم المسلمين الى الدعاءً وهو: (رضيت بالله تعالى رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيّاً) [رواه أحمد]. فمن قال هذا الدعاء ثلاثاً حين يصبح وثلاثاً حين يمسي كان حقاً على الله أن يرضيه ، وهنا نجد كمسلمين كم كبير من الراحة النفسية فى هذا الدعاء الذى يصل بنا الى رضا الله ، فاى دين هذا الذي يعطينا الأمان والتفاؤل فى دعاء وكأنه يصف لنا روشتة علاج .

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) [آل عمران: ١٣٩]. إنها آية تحث المؤمن على السلوك الإيجابي في عدم الوهن وعدم الحزن، ويقول العلماء إن إحساس الإنسان بالوهن يضعف من جهاز المناعة لديه ، كذلك شعور الإنسان بالحزن الدائم يسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة.

وقد عثر فريق من العلماء على دليل يثبت ما للتفاؤل من محاسن على حياة المرء. فقد توصل فريق من علماء النفس الأمريكيين إلى أن الأشخاص المنشرحي البال المتفائلين في نظرتهم إلى التقدم في السن، يعيشون لمدة أطول من أقرانهم الذين يستبد القلق بهم.

يعلم أن النبي الكريم عليه الصلاة والسلام كان يعجبه الفأل، وكان يحب أن يستبشر بالخير، بل كان ينهى قومه عن كلمة (لو) لأنها تفتح عمل الشيطان، إنما أمرهم أن يقولوا: (قدَّر الله وما شاء فعل)، وكان منهجه في التفاؤل يتجلى في تطبيقه لقول الحق تبارك وتعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا

شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) [البقرة: ٢١٦].

وعندما رأى أحد الصحابة وقد أصابه الحَزَن والهموم وتراكمت عليه الديون، قال له: قل: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحَزَن ومن العجز والكسل ومن البخل والجبن ومن غلبة الدين وقهر الرجال ومن فتنة المحيا والممات ومن فتنة المسيح الدجال)، فإن الله سيّذهب عنك همَّك ويقضي عنك ديْنك، وبالفعل لم تمضِ سوى أيام قليلة حتى تحقق ذلك.

وأود أن أدعو نفسي وإياكم لتعلم هذا الدعاء الذي دعى به سيدنا يونس وهو في أصعب المواقف، فاستجاب الله له، وكشف عنه الغم ونجَّاه من الهلاك، لتحفظ هذا الدعاء يا أخي كما تحفظ اسمك، وهذا هو الدعاء: (لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) [الأنبياء: ٨٧].

وهنا نجد اتفاق العلم مع الاسلام فى فوائد التفاؤل الذى تناوله القران الكريم وتناولته السنة النبوية المطهره وقد لاحظنا فى الدراسات التى تناولت التفاؤل وفوائده الطبية نجد العديد من الفوائد التي تجعلنا نتفاءل:

- فالتفاؤل يرفع نظام مناعة الجسد ضد جميع الأمراض.
- والتفاؤل يمنح الإنسان قدرة على مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار المناسب.
- إنه يحبب الناس إليك فالبشر يميلون بشكل طبيعي إلى المتفائل وينفرون من المتشائم.
- التفاؤل يجعلك أكثر مرونة في علاقاتك الاجتماعية وأكثر قدرة على التأقلم مع الوسط المحيط بك.
- من الفوائد العظيمة للتفاؤل أنه يمنحك السعادة، سواء في البيت أو في العمل أو بين الأصدقاء.
- التفاؤل مريح لعمل الدماغ!! فأن تجلس وتفكر عشر ساعات وأنت متفائل، فإن الطاقة التي يبذلها دماغك أقل بكثير من أن تجلس وتتشاءم لمدة خمس دقائق فقط!

- التفاؤل هو جزء من الإيمان، فالمؤمن يفرح برحمة ربه، ولو لم يفعل ذلك ويئس فإن إيمانه سيكون ناقصاً، وانظروا معي إلى سيدنا يعقوب الذي ضرب أروع الأمثلة في التفاؤل. فابنه يوسف قد أكله الذئب كما قالوا له، وابنه الثاني سَرَق وسُجن كما أخبروه... وعلى الرغم من مرور السنوات الطويلة إلا أنه لم يفقد الأمل من رحمة الله تعالى.

انظروا ماذا كان رد فعله وماذا أمر أبناءه: (يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]... بالله عليكم! هل نسمي ديننا الحنيف "الإسلام" والذي جاء بمثل هذه التعاليم الراقية، هل نسميه دين إرهاب أم دين محبة وتفاؤل وسلام؟!

يقول تعالى: (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [يونس: ١٠٧].

(ج) العلاج بالاستغفار والتوبة :

يدعونا الله سبحانه الى الاستغفار الذى يعتبر حل لجميع مشاكلنا مع الله ، حيث يغفر الله لنا ، ويعدنا بالنصر أيضا سواء كان الاستغفار والتوبة من أنفسنا أو بأمر مباشر من الله سبحانه .

يقول تعالى : وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ) [آل عمران: ١٣٥].

قول تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنِيبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُونَ) [الزمر: ٥٣-٥٤].

يقول تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) [فصلت: ٣٤].

وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ) [الزمر: ٥٥].

وفى هذه الاية نجد بعض الإجراءات السلوكية العملية مثل الاعتراف بالذنب والثقة فى الشفاء وطلب العفو من الله ، وهو الأمر الذي يؤكد ايجابية إسلامنا ، فى إرشاده المسلم لأمور ايجابية تجعله راضى عن الله سبحانه ، وعن نفسه فيعيش فى هدوء وسلام .

(د) العلاج بتقوية الارادة :

يدعونا الإسلام الى تغيير أنفسنا الى الأحسن وبإرادتنا حتى نشعر بالايجابية ، وفى هذا نجد الكثير من الآيات القرآنية مثل :

يقول الله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١].

ويقول سبحانه : (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١]

ويقول سبحانه (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ) [العنكبوت: ٦٩].

ويقول سبحانه فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) [آل عمران: ١٥٩].

ويقول سبحانه (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) [الطلاق: ٣]،

يجب أن يبدأ التغيير من داخل النفس، وسوف يؤدي ذلك إلى تغيير في الظروف المحيطة بك ، وهذا كلام الله تعالى يجب أن نثق به ، لو تأملتَ كل شيء من حولك تجد أنه في حالة تغير دائم ، إن السبب الرئيس في أن كثيراً من الناس لا يتغيرون هو أنهم لم يدركوا شيئاً عن قوة التغيير في أعماقهم ، فالله تعالى يقول: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١].

(هـ) العلاج بالأمل من منظور اسلامي :

إن الذي يتأمل كتاب الله تعالى يلاحظ أنه استخدم هذه الطريقة في علاج الفشل لدى البشر، وعلاج المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية.

ماذا يمكن لإنسان فقد الأمل من كل شيء أن يفعل؟ كيف يمكن له أن ينجح في الدنيا والآخرة؟ ينادي الله تعالى هؤلاء اليائسين الذين أسرفوا على أنفسهم ، يناديهم نداء مفعماً بالرحمة، يقول تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنِيبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُونَ) [الزمر: ٥٣-٥٤].

في هذا النداء يأمر الله عباده بألا يفقدوا الأمل من رحمة الله تعالى، ويخبرهم بأن الذنوب والفشل وكل أنواع الإسراف التي ارتكبوها فإن الله تعالى يمحوها بلمح البصر بشرط أن يرجع الإنسان وينيب إلى الله تعالى بقلب سليم!

إن كل واحد منا يتعرّض في حياته لبعض المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الإنسان أكبر على تحويل السلبيات إلى إيجابيات، كان هذا الإنسان قادراً على التغلب على التردد والخوف والإحساس بالذنب.

إن أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية وبخاصة الاكتئاب أن تكون ثقتك بالشفاء عالية جداً، حتى تصبح على يقين تام بأنك ستتحسن، وسوف تتحسن بالفعل. وقد حاول العلماء إيجاد طرق لزرع الثقة في نفوس مرضاهم، ولكن لم يجدوا إلا طريقة واحدة فعالة وهي أن يزرعوا الثقة بالطبيب المعالج.

فالمريض الذي يثق بطبيبه ثقة تامة، سوف يحصل على نتائج أفضل بكثير من ذلك المريض الذي لا يثق بطبيبه. وهذا ما فعله القرآن مع فارق واحد وهو أن الطبيب في القرآن هو الله سبحانه وتعالى!!! ولذلك فإن الله هو من أصابك بهذا الخلل النفسي وهو القادر على أن يصرف

عنك هذا الضرّ، بل وقادر على أن يبدله بالخير الكثير، يقول تعالى: (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) [يونس: ١٠٧].

يقول الله تعالى (وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ) [العنكبوت: ٦٩].

(و) الرضا جوهر السعادة :

يؤكد علماء النفس والأطباء ان الرضا عن النفس والرضا عن الاخرين والرضا بالواقع وتحقيق الطمأنينة للفرد من الأسس الهامة لحدوث السعادة له

نلاحظ سيدنا إبراهيم عندما يخاطب ربه: (وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي) [البقرة: ٢٦٠]، يطلب المزيد من الاطمئنان والإيمان. وفي مناسبة أخرى نجد أن الله يوحي لإبراهيم أن يتأمل في السماء والأرض، لماذا؟ ليزداد يقيناً بالله تعالى، يقول تبارك وتعالى: (وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ) [الأنعام: ٧٥].

يؤكد علماء النفس والأطباء أن معظم الأمراض النفسية وحالات الانتحار وأمراض الاكتئاب والإحباط خصوصاً إنما تعود أسبابها لشيء واحد وهو عدم الرضا عن الواقع والظروف المحيطة وعدم الرضا عن النفس.

والعلاج يكمن فى : (رضيت بالله تعالى رباً، وبالإسلام ديناً، وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبيّاً) [رواه أحمد].

فمن قال هذا الدعاء ثلاثاً حين يصبح وثلاثاً حين يمسي كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة

(ز) ممارسة سلوكيات السعادة :

ودائما مايحث المؤمن على السلوك الإيجابي في عدم الوهن وعدم الحزن، ويقول العلماء إن إحساس الإنسان بالوهن يضعف من جهاز

المناعة لديه، كذلك شعور الإنسان بالحزن الدائم يسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة.
قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) [يونس: ٥٨]. فهذه الآية تخبرنا بأن المؤمن يفرح برحمة الله تعالى، هذا الفرح هو نوع من أنواع السلوك الإيجابي وهو سلوك يجلب البهجة والسعادة ويزيد من المناعة ضد الأمراض.

(ح) علاج الإحباط :

ان الإحباط يحدث نتيجة عدم تحقق ما يطمح إليه الفرد. فالإحباط هو حالة يمر فيها الإنسان عندما يفشل في تحقيق عمل ما، وفي حال زيادة الإحباط عن حدود معينة ينقلب إلى مرض صعب العلاج.

أن الحالة النفسية تؤثر على وضعية الجسم وحركاته ومظهره. ولذلك فإن الإنسان المصاب بدرجة ما من الإحباط تجد الحزن يظهر عليه وتجده يتنفس بصعوبة ويتحدث ببطء ويظهر عليه أيضاً الهمّ والضيق.
يجب أن تتظاهر بالفرح والسرور وستجد الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً. بل إن أفضل حالة هي تلك التي تسلم نفسك لقدرها وتنسى همومك وتعيش في حالة من التأمل والروحانية، وهذا ما أمرنا القرآن به بقوله تعالى: (وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ
ونؤكد على أهمية التأمل والاسترخاء و أهمية الابتعاد عن مصدر الغضب والانفعالات، وبعض الباحثين يرى أن علاج الغضب يكون بالتدريب على ألا تغضب، يجب أن تعلم بوجود قوة التغيير في أعماقك، وأن تثق ثقة مطلقة بأنك ستصل إلى هذه القوة. وتكون بذلك قد قطعت نصف الطريق نحو التغيير. ويمكنك الحصول على هذه الثقة بأن تقنع نفسك بأنك ستتغير باذن الله
فالله تعالى يقول: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) [الرعد: ١١]. إذن هناك تغيير يجب أن يبدأ من داخل النفس، وسوف

يؤدي ذلك إلى تغيير في الظروف المحيطة بك، وهذا الكلام كلام الله تعالى يجب أن نثق به.
إن السبب الرئيس في أن كثيراً من الناس لا يتغيرون هو أنهم لم يدركوا شيئاً عن قوة التغيير في أعماقهم، ولذلك تجدهم يبقون على ما هم عليه، ويمكنني أن أخبرك سراً أخي القارئ وهو أن معظم الإبداعات التي حققتها في حياتي كانت بعد قراءة أسرار هذا التغيير وتطبيق تقنياته.
إذن هنالك تقنيات لابد من تعلمها بل وممارستها لتحصل على أعلى النتائج، فأهم شيء هو أن تعيد برمجة نفسك من جديد. فكل واحد منا تعود في حياته على برنامج محدد، وغالباً ما كان هذا البرنامج يتحكم في ماضينا وحاضرنا، ولكن هل يمكن أن نقوم بإعداد برنامج جديد نتحكم نحن من خلاله بمستقبلنا؟
أهم تقنية في التغيير هي أن تدرك أن هذا التغيير لن يحدث إلا بأمر من الله تعالى، يقول سبحانه (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ) [يونس: ١٠٠].
وهناك آيات تستحق التدبر ، فالله تعالى أمرنا أن نعفو عمن أساء إلينا حتى ولو كان أقرب الناس إلينا، يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [التغابن: ١٤].
في كل يوم يتأكد العلماء أن التسامح و الرضا يحققان للإنسان والسعادة .
ويؤكد القران الكريم على أهمية الإنفاق والتصدق بشيء من المال على الفقراء والمحتاجين، ويؤكد الله تعالى أن الذي ينفق أمواله في سبيل الله لا يخاف ولا يحزن، أي تتحقق له السعادة يقول الله تعالى: (مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٢٦١-٢٦٢].

ان الحب والرحمة لهما أهمية في سعادة الإنسان، وإمكانية تعلم الرحمة منذ الطفولة، وأنه ينبغي على الناس أن يعلموا أولادهم "الرحمة"،
وربما ندرك بعد هذه الحقائق لماذا بدأ الله أول صفة له في كتابه باسمين هما (الرحمن الرحيم)، حتى إننا لا نقرأ القرآن إلا ونبدأ بهذه الآية العظيمة ولا نصلي ركعة إلا ونبدأ بها، ولا نأكل أو نشرب أو نفعل أي عمل إلا ونبدأ بـ (بسم الله الرحمن الرحيم).
أن اسم (الرحمن) قد تكرر في القرآن ٥٧ مرة، واسم (الرحيم) قد تكرر ١١٤ مرة أي الضعف، وصفة (رحيم) قد وردت مرة واحدة كصفة لخير الخلق رسول الله في قوله تعالى: (لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ) [التوبة: ١٢٨].
ووردت صفة الرحمة في القرآن في أكثر من مئة آية ، وللكلمة تأثير على الآخرين، فالكلمة الطيبة قد تكون سبباً في شفاء إنسان أو سعادة آخر، وقد تكون الكلمة الخبيثة سبباً في إيذاء الآخرين أكثر من الضرب!
والذي دعاني لكتابة هذه المقالة بحث أجراه علماء أمريكيون حول تأثير الكلمة الخبيثة، ولكن قبل أن نتحدث عن نتائج هذه الدراسة التي تم نشرها الدراسة في جريدة العلوم النفسية، أود أن أتذكر معكم آية كريمة حول تأثير الكلمة.
يقول تبارك وتعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ * وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ)(إبراهيم: ٢٤-٢٦)
ثانيا : الاهتمام الايجابي بالآخرين :
ان الاهتمام بالآخرين واهتمام الآخرين بالفرد هو حاجة نفسية داخل كل فرد ويحتاج الى ان يمارسها فى حياته لكى تعطيه مشاعر الراحة والطمأنينة ، فيصبح بالتبعية ايجابيا فى أقواله وأفعاله ، وهنا سوف

نعرض لبعض الأفعال التى يواجهها الإنسان فى حياته اليومية وكيفية التصرف ايجابيا فيها بالدليل من القران الكريم والسنة النبوية .

(أ) سلوك العفو عند الغضب :

إن الغضب انفعال سببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة، أو الخوف من الإصابة، أو حتى الخوف من خيبة الأمل ، أن الغضب عاطفة سلبية، ولكنه في الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة ، وهنا نتذكر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يغضب إلا في حالة واحدة وهي أن تُنتهك حرمة من حرمات الله، أي أن غضب النبي كان موجهاً في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمات، وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضباً إلى النبي وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ في وجهه قائلاً يا محمد أعطني مما أعطاك الله... فغضب أصحاب النبي غضباً شديداً وهمّوا بقتل الأعرابي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلّوا بيني وبينه...

كيف عالج القرآن ظاهرة الغضب الفتاكة، يقول تعالى عن صفات المتقين الذين استجابوا لربهم: (وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) (الشورى: ٣٧).

فالمغفرة هي أفضل علاج للغضب، وأقول عزيزي القارئ هل فكَّرت يوماً أن تعالج انفعالاتك السلبية بأن تغفر لمن أساء إليك، وتعتبر أن الله سيرضى عنك ويعوضك خيراً من الانتقام بالجنة .

والذين صبروا لربهم ماذا تكون عاقبتهم، يقول تعالى: (وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ * جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيكم بما صبرتم فنعم عقبى الدار).(الرعد ، ٢٢،٢٣)

ان معظم حالات الغضب تأتي بسبب عدم وجود البديل المناسب، أو عدم وجود حل للمشكلة، أو عدم وجود شيء يستحق التسامح، إلا في حالة واحدة أن يحذروا الشخص الغاضب من مساوئ الغضب الطبية مثل أمراض القلب وضعف المناعة والوزن الزائد. لقد أعطانا القرآن الحل وهو بالصبر، ولكن الصبر من أجل ماذا ولمن نصبر وما هي المكافأة التي سنحصل عليها، وهل تستحق منا أن نكبت الغضب والانفعالات؟ يقول تعالى: (وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: ٤٠

لقد حدثنا كتاب الله تعالى عن صفات الجنة التي وعدها الله المتقين: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ)(آل عمران: ١٣٣). ولكن ما هي صفات هؤلاء المتقين؟ يقول تعالى في الآية التالية: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران:)

لقد تضمنت هذه الآية ثلاثة إجراءات عملية:

١- إنفاق شيء من المال على الفقراء: وهذا ما أكده العلماء أنه يكسب الإنسان نوعاً من الاستقرار النفسي: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ).

٢- أن يحاول الإنسان إخماد انفعالاته بأية طريقة ولا يسمح لها أن تنطلق باتجاه الآخرين: وهذه القاعدة أيضاً تعلم الإنسان شيئاً من الانضباط الذاتي

٣- العفو عن الناس والصفح عند المقدرة على القيام بذلك

ونتذكر ان النبي محمد صلى الله عليه وسلم كان لا يغضب الا عندما تنتهك حرمات الله يقول القرآن الكريم فى علاج الغضب ، فالمغفرة هى افضل علاج للغضب فالتسامح علاج للغضب (وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ) [الشورى: ٣٧].

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ * جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) [الرعد: ٢٢-٢٤).

(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)(الرعد: ٢٨).

ويأتي التسامح والعفو بعد ان تهدأ ثورة الغضب ،وان يكون الفرد إيجابيا ويتسامح ،يقول تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) [فصلت: ٣٤).

اي يسعى الفرد الى تحويل المشاعر السلبية إلى سلوك إيجابي والعداوة إلى صداقة ، ولقدأمرناالله تعالى أن نعفو عمن أساء إلينا حتى ولو كان أقرب الناس إلينا، يقول تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [التغابن: ١٤].

ويقول تعالى: (وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ) [الشورى: ٤٠].

(ب) سلوك الإنفاق وعلاقته بسعادة الفرد :

(وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ)(آل عمران: ١٣٣). ولكن ما هي صفات هؤلاء المتقين؟ يقول تعالى في الآية التالية: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)(آل عمران: ١٣٤).

(إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ) (الأنبياء: ٩٠).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيهما يحب لنفسه)(الترمذى)

نؤكد على أهمية الإنفاق والتصدق بشيء من المال على الفقراء والمحتاجين، ويؤكد الله في هذا النص الكريم على أن الذي ينفق أمواله في سبيل الله لا يخاف ولا يحزن، أي تتحقق له السعادة! يقول تبارك وتعالى: (مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) [البقرة: ٢٦١-٢٦٢].ا ما أوضحه الكتاب والسنة ، منذ زمن بعيد ، فكلما زاد الانفاق زاد الاحساس بالسعادة ،وهنا تتضح بشكل مباشر العلاقة الطردية بين الانفاق فى الخير والسعادة .

<u>(ج) سلوك الرحمة :</u>

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من لا يرحملا يرحم، فالرحمة تقوى العلاقات الاجتماعية ، ،فالسلوك الإيجابي يؤدي إلى تحسين الحياة الإنسانية للبشر،وللرحمة تأثير على الإنسان فيما يتعلق بنظام المناعة لديه .

وربما ندرك هذه الحقيقة عندما تدرك ان أول صفة له في كتابه باسمين هما (الرحمن الرحيم)، حتى إننا لا نقرأ القرآن إلا ونبدأ بهذه الآية العظيمة ولا نصلي ركعة إلا ونبدأ بها، ولا نأكل أو نشرب أو نفعل أي عمل إلا ونبدأ بـ (بسم الله الرحمن الرحيم). لتبقى الرحمة في أذهاننا ليل نهار، فتصبح جزءاً من حياتنا، وهذا ما يفتقر إليه الغرب اليوم، حتى وجدوا أنه لابد من تعلم الرحمة من أجل حل مشكلاتهم.

يكفي أن نعلم أن اسم (الرحمن) قد تكرر في القرآن ٥٧ مرة، واسم (الرحيم) قد تكرر ١١٤ مرة أي الضعف، وصفة (رحيم) قد وردت مرة واحدة كصفة لخير الخلق رسول الله في قوله تعالى: (لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ) [التوبة: ١٢٨].

ووردت صفة الرحمة في القرآن في أكثر من مئة آية .

(د) سلوك استخدام الكلمة الطيبة والابتسامة في إسعاد الآخر :

يوجد تأثير للكلمة على الآخرين، فالكلمة الطيبة قد تكون سبباً في شفاء إنسان أو سعادة آخر، وقد تكون الكلمة الخبيثة سبباً في إيذاء الآخرين

يقول تبارك وتعالى: (أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ * وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ) (إبراهيم: ٢٤-٢٥)

ولقد قام بعض العلماء بدراسة تأثير الابتسامة على الآخرين، فوجدوا أن الابتسامة تحمل معلومات قوية تستطيع التأثير على اللاشعور لدى لإنسان ، لقد وجدوا أن لكل إنسان ابتسامته الخاصة التي لا يشاركه فيها أحد، وأن كل ابتسامة تحمل تأثيرات مختلفة أيضاً، وعندما قاموا بتصوير هذه الابتسامات وعرضها بشكل بطيء وجدوا حركات محددة للوجه ترافق الابتسامة، وأن الإنسان نفسه قد يكون له أكثر من نوع من الابتسامة، وذلك حسب الحالة النفسية وحسب الحديث الذي يتكلمه والأشخاص الذين أمامه..

ومن النتائج المهمة لمثل هذه الأبحاث أن العلماء يتحدثون عن عطاء يمكن أن تقدمه للآخرين من خلال الابتسامة، فالابتسامة تفوق العطاء المادي لعدة أسباب:

١- يمكنك من خلال الابتسامة أن تدخل السرور لقلب الآخرين، وهذا نوع من أنواع العطاء بل قد يكون أهمها. لأن الدراسات بينت أن حاجة الإنسان للسرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً للطعام والشراب، وأن السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب.

٢- الابتسامة توصل المعلومة بسهولة للآخرين، لأن الكلمات المحملة بابتسامة يكون لها تأثير أكبر على الدماغ حيث بينت أجهزة المسح

بالرنين المغنطيسي الوظيفي أن تأثير العبارة يختلف كثيراً إذا كانت محملة بابتسامة. مع أن العبارة ذاتها إلا أن المناطق التي تثيرها في الدماغ تختلف حسب نوع الابتسامة التي ترافق هذه المعلومة أو هذه العبارة.
٣- الابتسامة اللطيفة يمكنها أن تبعد جو التوتر الذي يخيم على موقف ما، وهذا ما لا يستطيع المال فعله، وهنا نجد أن الابتسامة أهم من المال، ولذلك فإن اقل ما تقدمه للآخرين هو صدقة الابتسامة.
٤- الابتسامة والشفاء: لاحظ كثير من الأطباء تأثير الابتسامة في الشفاء، وبالتالي بدأ بعض الباحثين بالتصريح بأن ابتسامة الطبيب تعتبر جزءاً من العلاج! إذن عندما تقدم ابتسامة لصديقك أو زوجتك أو جارك إنما تقدم له وصفة مجانية للشفاء من دون أن تشعر، وهذا نوع من أنواع العطاء.
من أجل هذه الأسباب وغيرها فإن الابتسامة هي نوع من أنواع العطاء والصدقة والكرم، والآن عزيزي القارئ هل علمت الآن لماذا قال نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم: (وتبسمك في وجه أخيك صدقة)

المراجع

المراجع

المراجع العربية :

القران الكريم

إبراهيم بن عبدالله الحسينان (٢٠١٥) : جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقته ابعض المتغيرات الديموجرافية : دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة . المجلة التربوية - مصر ، ٤١ ، ١٧٨ - ٢٣٣ .

ابن الشيخ ، ربيعة (٢٠١٥): علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدبنة ورقلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

ابن حيان : صحيح بن حيان (المسند الصحيح علي التقاسيم والأنواع) .

ابن ماجة : سنن ابن ماجة .

أبو عون ، ضياء يوسف حامد . (٢٠١٤) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية بغزة .

أبو غزال ،معاوية محمود وعلاونة ،شفيق (٢٠١١) : العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة أربد . مجلة جامعة- دمشق،٢٦، ٢٨٥- ٣١٧ .

أبوتينة ،عبدالله محمد والخلايلة ، هدى أحمد (٢٠١١) : الفاعلية الذاتية لمعلمي محافظة الزرقاء ومعلماتها وعلاقتها بالممارسات القيادية لمديريهم . دراسات – العلوم التربوية- الاردن ، ٣٨ ، ٢٢٢-٢٣٧ .

أبوحلاوة ، محمد السعيد (٢٠١٣) حالة التدفق : المفهوم والأبعاد والقياس . شبكة العلوم النفسية العربية ، ٢٩، ١-٤٨ .
أبورأسين ، محمد بن حسن رأسي (٢٠١٥) : أنماط التعلق في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني والإبداع الوجداني لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية . مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس ، ٤١ ، ١٣٣-٢٢٢.
أبي داوود : سنن أبي داوود .
أحمد ، إبراهيم إبراهيم أحمد . (٢٠٠٨) : أثر تفاعل الابتكار الانفعالي والذكاء الانفعالي والنوع على الأداء
أحمد بن حنبل : مسند الإمام أحمد بن حنبل .
احمد جمال ظاهر: مشكلات الشباب دراسة ميدانية للشباب الاردني الزرقاء بالاردن دار الامل مكتبة المنار ١٩٨٥.
أحمد سعيد زيدان . (٢٠١٥) . فعالية الإرشاد النفسي الديني الجماعي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الفائقات أكاديميا . مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق - مصر ، ١٣ ، ١٨٥ - ٢٤٠ .
أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤): الصيغة العربية لقياس سنايدر للأمل، القاهرة، مجلة دراسات بقسم، مجـ١٤ العدد٢.
أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨) :- المقاييس اللفظية للشخصية بين التأليف والتعريب ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ،ع ٣٥ ، مارس ، ص ص ٦- ٢١)
أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٦):- المقياس العربي للتدين خطوات إعداده وخصائصه السيكومترية وعلاقته بمتغيرات علم النفس الايجابي ، دراسات نفسية ،مج ٢٦ ، ع ٢، ابريل ، ص ص ١٥٩ -١٨٢)

أرنوط ، بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٥) : فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقع في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد . مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس ، ٤٢ ، ٢٣-٩٧ .

الألباني : سلسلة الأحاديث الصحيحة.

البحيري ، محمد رزق (٢٠١٢) : النموذج البنائي لعلاقة الابداع الوجداني ببعض المتغيرات لدى الاطفال ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي . مجلة دراسات عربية في علم النفس - مصر ، ١١ (٣) ، ٣٦٥-٤١٧ .

البركات ، صلاح سلامة محمود (٢٠٠٩) : دور المعلم في تنمية الإبداع العاطفي لدى الأطفال الموهوبين : رؤية تربوية مستقبلية للأعداد وتأهيل معلم المستقبل في الجامعات الأردنية . المؤتمر العلم الثاني لكلية العلوم التربوية : دور المعلم العربي في عصر التدفق المعرفي- كلية العلوم التربوية – جامعة جريش ، ٢ ، ٥٤٨-٥٧١ .

البزار : الأعلام العلمية في مناقب ابن تيمية .

نبهان ، بديعة حبيب (٢٠١٦) : فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٦ (٥) ، ٣١٣-٤٠٨ .

البهاص ، سيد أحمد (٢٠١٠) : التدفق النفسي و القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدم ياالإنترنت : دراسة سيكومترية – إكلينيكية . المؤتمرالسنوي الخامس عشر – الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة – مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس ، ١١٧-١٦٩ .

بوعيشة أمال (٢٠١٤) : جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر . رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خضر .
الترمزي : جامع الترمذي .
جولمان، دانيال (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبالي، مراجعة محمد يونس. الكويت:سلسلة عالم المعرفة.
الحافظ بن حجر : فتح الباري لشرح صحيح البخاري.
الحامد ، هيلة بنت صالح (٢٠١٦) : إستراتيجيات تعلم اللغة الإنجليزية وعلاقتها بكل من فاعلية الذات والاتجاه والكفاءة اللغوية لدى طالبات المرحلة الثانوية فى مدينة بريدة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القصيم .
حرطاني أمينة . (٢٠١٤) : جودة الحياة لدى أمهات وعلاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة وهران
الحسن ،رياض عبدالرحمن (٢٠١٤) : تأثير تدريس حل المشكلات غير الرياضية على الفاعلية الذاتية والأداء في مقرر مقدمة في البرمجة . المجلة الدولية للأبحاث التربوية بجامعة الإمارات العربية المتحدة ، ١٥ (٢) ، ٥٨٣-٦٢٧
حسن عبد الفتاح الفنجري (١٩٨٧) : العدوان لدي الاطفال دراسة مقاربة لمظاهرة بين اطفال الريف واطفال الحضر رسالة ماجستير غير منشورة معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس .
حسن عبد الفتاح الفنجري (١٩٨٧) :علاقة المتغيرات البيئية بالسلوك العدواني لدي أطفال الريف في مصر والإمارات ، الشارقة ، مجلة شئون اجتماعية ، جمعية الاجتماعيين.

حسن عبد الفتاح الفنجري (١٩٩٥) : سيكولوجية الانتماء الاسلامي . دراسة في الشخصية والتنشئة الاجتماعية ، رسالة دكتوراة غير منشودة ، معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس.

حسن عبد الفتاح الفنجري:(٢٠٠٠):التغيرات الاجتماعية في محافظة الوادي الجديد وعلاقتها بالتوافق النفسي في مرحلة ما قبل مشروع توشكي مجلة كلية التربية جامعة اسيوط مج ١٦ العدد ١ يناير ٢٠٠٠

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠١) :التذوق الجمالي والحكم الخلقي مجلة كلية الآداب جامعة بنها العدد ٧ يناير ٢٠٠١

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٢) : بعض المتغيرات الأسرية في علاقة بالمشكلات التعليمية لدي الأبناء مجلة كلية التربية جامعة أسيوط مج ١٨ عدد ١ يناير ٢٠٠٢

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٢): فاعلية العلاج بالموسيقي في تحسين السلوك التوافقي لدي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلية للتعلم

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٤) :العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والمشكلات الصحية والقلق ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس .

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٤) : مشكلات لطلاب الجامعة في الوجه القبلي والوادي الجديد بمجلة كلية التربية جامعة أسيوط مج ٢٠ عدد ٢ ج١ يوليو ٢٠٠٤

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٥): معدلات السعادة لدي عينات مختلفة من المجتمع المصري كلية التربية بالوادي الجديد

حسن عبد الفتاح الفنجري:(٢٠٠٦):السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر

حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٦):خبرات الاساءة في مرحلة الطفولة وعلاقتها بالشخصية النرجسية
حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٧):الأمل وعلاقته بالسعادة الذاتية والانجاز الاكاديمي –كلية التربية جامعة الفيوم
حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج يعتمد علي الوسائط المتعددة في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدي عينة من الأطفال المتخلفين عقليا (القابلية للتعلم).مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية مركز البحوث النفسية كلية الاداب جامعة المنيا .
حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨): فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل المجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية مج ١٨ العدد ٥٨ فبراير ٢٠٠٨
حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠١٦) : بعض اضطرابات الشخصية لدي الأطفال البواعث والمظاهر المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية كلية التربية النوعية جامعة بنها العدد ١ اكتوبر ٢٠١٦ مج١
حمدي محمد ياسين ، نادية أميل بنا ، شيماء سيد أحمد علي (٢٠١٨) : الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، مج ٢٦ ، ع ٢٩ ،، ص ص ٣٠٧ -٣٣٣)
خاطر ، شيماء شكري (٢٠١٢) : دور التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى عينة من طلبة الجامعة . حوليات مركز البحوث و الدراسات النفسية ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، ٨ (٨) ، ١-٦٣ .

خديجةأحمدالسيد (٢٠١٢) : جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبدالعزيزوعلاقتها بمستوى الرضا عنها . دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية ، ٢٧ (١) ، ١١ - ٣٣ .

خزام، نجيب الفونس و إبراهيم، تامر شوقي و غنيم، زهراء محمد فريد (٢٠١٦): تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس ، ٤٨، ٣٠٩-٣٤٠.

خضير ، عبدالمحسن عبدالحسين وفاضل ، ندى رزاق (٢٠١٨) : تأثيرالإرشادالانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدىطالبات الجامعة من ذوي ضحاياالإرهاب . مجلةأبحاث البصرة للعلوم الإنسانية- كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة البصرة ، ٤٣ (٣) ، ١٨-٤٣ .

خليل، سامية خليل (٢٠٠٨) : فعالية برنامج إرشادي لنمية الذكاء الوجداني في تحسين التفكير الخلقي واستراتيجيات تقديم الذات لدى المراهقين . رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .

خميس محمد عبدالحميد و سليم عبدالرحمن سليمان (٢٠١٤) : تصورمقترح لمنهج الجغرافيا ومنهج الفلسفة فى المرحلة الثانوية فى ضوء ابعاد جودة الحياة : دراسة مقارنة . مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية - مصر ، ٥٨ ، ٢٥٣ - ٢٩٢ .

الخولي ، عبدالله محمد عبدالظاهر (٢٠١٥) : استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية و معتقدات دمج الفكر و الكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين . مجلة كلية التربية – جامعة أسيوط ، ٣١ (٤) ، ١-٨٧ .

دبي ، نصيرة (٢٠١٧) : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي : دراسة ميدانية بثانوية جابر بن حيان ببلدية المسيلة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف

ذكي نجيب محمود (١٩٩٢) : أسباب خلخلة الانتماء القاهرة ، جريدة الاهرام في ١٩٩٢/٦/٢٤.

رجب على شعبان محمد (٢٠٠١) :الإنجاز الأكاديمى وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة (دراسة تنبؤية) القاهرة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجـ١١، العدد ٣٢.

الزغبي ، أمل عبالمحسن (٢٠١٤): فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالات معلمات التربية الخاصة (مسار صعوبات التعلم). مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ١٥ (٢)، ٥٨٣- ٦٢٧.

ساطع الحصري (١٩٨٤): اراءواحاديث في الوطنية والقومية بيروت مركز دراسات الوحدة العربية طبعة خاصة.

سعادة ، سامح أحمد سيدأحمد (٢٠١٢) : تمييز الإبتكار الإنفعالي عن الإبتكار المعرفي و الذكاء الإنفعالي لدى الشباب من الجنسين . مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، ٤٦ ، ١٢٩-١٨٥

سعيد بن احمد سعيد ألغامدي (٢٠٠٨) :التأصيل الإسلامي لعملية علم النفس مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ع١٣٧ الجزء الثالث ،أكتوبر

سليمان ، شاهرخالد (٢٠١٠) : قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوكب المملكة العربية السعودية وتأثيربعض المتغيرات

عليها . رسالة الخليج العربى - السعودية ، ٣١ (١١٧) ، ١١٧ - ١٥٥ .
سمير فرج :- الولاء بين علم النفس والقرأن القاهرة – المتحدة للطباعة والنشر والتوزيع ١٩٨٩.
سميرة محمد شتد ، حسام إسماعيل ، حنان سلامة سلومة ، مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي ، مجلة الإرشاد النفسي ،ع ٣٦ ، ديسمبر ٢٠١٣ ، ص ص ٣٤-٣٨)
سيد أحمد عثمان (١٩٨٩) : التعلم عند برهان الإسلام الزرنوجى، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة٠
الشرفات ، محمد عابد و العلي ، نصر محمد (٢٠١٧) : أساليب المعاملة
شريفي هناء :- الصحة النفسية من منظور علم النفس الايجابي دراسات نفسية ،ع١٣ ،مارس ٢٠١٦ ،ص ص ١٠٩-١١٧)
شند، سميرة محمد و رامز ،محمود ،شعت ،نهى محمد عبدالمحسن (٢٠١٤) : مقياس فاعلية الذات للمراهقين . مجلة كلية التربية –عين شمس- مصر ، ٣٨ (٣) ، ١٤٠٨٤٦ .
الشوكاني : نيل الاوطار لشرح منتقي الأخبار .
الصادق ، عادل محمد ، وعبادي ، عادل سيد (٢٠١٨) : المعتقدات ما وراء المعرفية كمتغيرات وسيطة بين الكمالية الاكاديمية و الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعات . مجلة العلوم التربوية-كلية التربية – جامعة قنا ، ٣٤ ، ١١٩-١٥٩ .
صالح حزين السيد (١٩٩٥) : دراسة نقدية لكل من سيكولوجية الذات (التعاطف)والعلاقة بالموضوع (التوحد الاسقاطي) والتحليل النفسي الكلاسيكي الذاتي الطليق -، الهيئة العامة للكتاب ،ع ٣٥ ، سبتمبر

صفاء يوسف الأعسر ، النظام التعليمي من منظور علم النفس ، جامعة أسيوط كلية رياض أطفال ، فبراير ٢٠١٨ ، ص ص ٧٧-٨٨)

صفوت عبد الحميد ، الأعسر ، صفاء ، قراءات في تعليم التفكير والمنهج ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، مج ٨ ، ع١ ، يناير ١٩٩٨ ، ص ص ١٠٨

الطبراني : معاجم الطبراني .

طومان ، وفاء محمد (٢٠١٥) : فاعلية الذات وعلاقتها باضطراب المسلك لدى الطبة الملتحقين بمراكز التدريب المهني في محافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية بغزة .

ظافر بن محمد بن حمدالشرمي (٢٠١٧) : جودة الحياة وعلا قتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين . مجلة جامعة الإمام محمد بن سعودالإسلامية - العلوم الإنسانية والاجتماعية - السعودية ، ٤٥ ، ٢٨٩ - ٣٤٦ .

العادلي ، راهبة عباس وحمد، بشرة رشيد شهاب (٢٠١٧) : الابتكار الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٣ (٩٧)، ٧٩١-٨١٨.

العادلي ، راهبة عباس وناصر ، أشواق صبر (٢٠١٧) : الابتكارالانفعالي وعلاقته بالتفاؤل و التشاؤم لدىطلبة كلية التربية الأساسية . مجلة كلية التربية الأساسية ، ٢٣ (٩٧) ، ٨٥١-٩٢٠ .

عبد الرحمن محمد العيسوي : معالم علم النفس الإسلامي .دار الملك عبد العزيز ، مج ١١ ، ع ١ ، يونيو ١٩٨٥ ، ص ص ١٧٧ - ١٨٩)

عبدالرحيم ، طارق نورالدين محمد و فواز ، إيمان خلف عبدالمجيد (٢٠١٨) : الابتكارية الانفعالية و اليقظة العقلية وعلاقتهما بكفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات لدى مرتفعى ومنخفضى المستويات التحصيلية منطلا بالجامعة . المجلة التربوية – كلية التربية – جامعة سوهاج ، ٥٤ ، ٥٢٣-٥٧٠ .

عبدالعزيز ، أسماء فتحي أحمد (٢٠١٥) : العمليات الأسرية وعلاقتها بالكمالية التكيفية و اللاتكيفية لدى الطلاب الجامعيين الموهوبين . مجلة كليةالتربية- جامعة الإسكندرية ، ٢٥ (٣) ، ٥٧-٩٩ .

عبدالمجيد ، ماجدة عبدالسلام و عبدالباقي ، سلوى محمد و لاشين ، ثريا يوسف (٢٠١٦) : التدفق النفسي للطالب المعلم لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . دراسات تربوية وإجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٢٢ (٤) ، ٩٩٧-١٠٢٢ .

عبدالنبي ، سامية محمد صابر (٢٠١٤) : أنماط التعلق وعلاقتهما بالكمالية وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة . دراسات تربوية ونفسية – كلية التربية – جامعة الزقازيق ، ٨٤ ، ١٣-١٢٦

عبده ، إبراهيم محمد سعد و خلف ، محمد محجوب أحمد (٢٠١٦) : التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية . المجلة الدولية للعلوم التربوية و النفسية ، المؤسسة العربية للبحث العلمي و التنمية البشرية ، ١ ، ٢٢٣-٢٧٧ .

العبيدي ، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٥) : الكمالية العصابية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة . مجلة علوم الإنسان و المجتمع ، ١٤ ، ١٥٧-٨٧ .

العتابي ، حازم عبد الكاظم حسين والجنابي، فاضل زامل (٢٠١٩) : الإبداع الإنفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية ، ٣ (٣٢)، ١٥٨-١٧٧.

العتيبي ، خالد ناهس الرقاص (٢٠١٦) : مهارات ما وراء المعرفة و الكمالية وفاعلية الذات الأكاديمية كمنبئات لتوجهات أهداف الإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في كلية التربية . المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، ٤٠ (١) ، ١-٢٧ .

عثمان ، محمد أبو المجد حسن (٢٠١٥) : مكامن القوى في الشخصية كمنبئات بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا . مجلة العلوم التربوية- كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي ، ٢٥ (٢٤) ، ١٦١-٢٤٣ .

عريشي ، صديق أحمد (٢٠١٦) : الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بالكمالية وقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان . مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ٤٨ ، ٨١-١١٩ .

عطاالله ، حنان حسن ، هيفاء سعد (٢٠١٧) : الكمالية العصابية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود . مجلة البحث العلمي في التربية – كلية البنات للآداب و العلوم و التربية – جامعة عين شمس ، ١٨ (٣) ، ٥٤٧-٥٥٤ .

عطية ، أشرف محمد (٢٠٠٩) : دراسة العلاقة بين الكمالية و التأجيل لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً . مجلة الإرشاد النفسي – مركز الإرشاد النفسية – جامعة عين شمس ، ٢٣ ، ٢٨١-٣١٩ .

علي ، حجاج غانم أحمد (٢٠١٧) : التفكير البنائي و الابتكارية الانفعالية ووجهة الضبط الأكاديمي كمؤثر اتعلى التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية بجامعة القصيم .

دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية ، ٨٧ ، ٢٣٥-٢٨٠ .
عماد عبد الله محمد الشرفين (٢٠٠٩) : مناهج البحث في علم نفس النمو ،رؤية نفسية إسلامية ،مجلة العلوم الإنسانية الاجتماعية ،ع١٣ ، ص ص ٧٠-١١٥)
عماد عبد الله محمد الشريفين (٢٠١٨) : تطور مقياس الصحة النفسية من وجهة نظر تربوية إسلامية ، مجلة الجامعة الإسلامية بغزة ،مج ٢٦ ،ع ٢ ، مارس ، ص ص ٥١٣- ٥٤٣)
عمر ، بشرى خطاب وزيدان ، ربيعة مانع (٢٠١٤) : الإبداع الإنفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة . مجلة الدراسات التاريخية الحضارية ، ٦ (٨) ، ١-٢٧ .
العملي لطلاب شعبة التربية الفنية بكلية التربية النوعية . مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ٣٢ (٣) ، ٩-٧٤ .
عنان ، ريهام مصطفى عبدالعاطي و الموافي ، فؤاد حامد و الكناني ، ممدوح عبدالمنعم (٢٠١٢) : الابتكارية المعرفية و الوجدانية لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية بالمنصورة- جامعة المنصورة ، ٧٨ (١) ، ١٧٩-٢١٣ .
عوض ،دعاء عوض ومحمد ،نرمين عوني (٢٠١٣) : الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية . مجلة دراسات عربية في علم النفس - مصر ، ١٢ (٢) ، ١٩١- ٢٣٢ .
عويد سلطان المشعان وأمثال هادي الحويلة (٢٠١٢) : الفرق بين نوعية الحياة لدى طلبة جامعة الكويت وفق الجنس والحالة الصحية . المجلةالتربوية - الكويت ، ٢٦ (١٠٤) ، ١٥-٥٨ .

عيد ، رشا رجب السيد (٢٠١٥) : الابتكار الانفعالى وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة دراسات عربية ، ١٤ (٤) ، ٦٦٥-٧٠٢ .

غريب ، إيناس محمود (٢٠١٥) : التدفق النفسى وعلاقتة بتحمل الغموض و المخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم . مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر ، ١٦٥ (٣) ، ٢٩٢-٣٥٤ .

فاتن حسن عمر (٢٠١٣) : العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وأبعاد التنظيم الذاتي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبدالعزيز – جدة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك عبدالعزيز.

فاطمة محمد أحمد (٢٠١٦) : فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية فى رفع جودة الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الباحة . مجلة كلية التربية (جامعة بنها) - مصر ، ٢٧ (١٠٧) ، ١ – ٣٣ .

فتحى الزيات (١٩٩٩) : البنية العاملة للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، المؤتمر السادس، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس٠

فخري الدباغ (١٩٨٦) : السلوك الانساني الحقيقة والخيال كتاب العربي العدد ١٢ الكويت.

الفرحاتي السيد محمود (٢٠١١) : علم النفس الايجابي للطفل ، دار الجامعة الجديدة

قدري حفني (١٩٧٥) : دراسة في الشخصية الإسرائيلية (الاشكانيزم) جامعة عين شمس ، مركز بحوث الشرق الاوسط.

قدري حفني (١٩٩٢) : التنشئة السياسية للطفل العربي فيعلم النفس وقضايا الانسان والمجتمع والقاهرة الدارالمصرية للطباعة والنشر والبحوث والحسابات العلمية.

قدور، نويبات والأسود ، مهرية (٢٠١٨) : الكمالية كمنبيء بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية ، ٤٠ ، ٢٠٢-٢١٧ .

القريشي،علي تركي (٢٠١٤) : التفكير الرغبي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة . العلوم التربوية والنفسية- العراق ، ١٠٥ ، ٥٠١-٥٧٤ .

القريطي ، عبدالمطلب أمين (٢٠٠٥) : الموهوبون و المتفوقون خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم . القاهرة : دار الفكر العربي .

القلاف ، فتحي جواد (٢٠١٢) : الإبداع الوجداني لدى طلاب وطالبات الثانوية العامة و الثانوية الموسيقية بالكويت . عالم التربية- المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية ، ١٣ (٤٠) ، ٩١-١٣٠ .

قيعي ،نافز أحمد عبد وهماش ،حنان أحمد إسماعيل (٢٠١٥) : الفاعلية الذاتية وعلاقته ابما وراء الاستيعاب لدى عينة منطلبة اللغة الإنجليزية في الجامعات الأردنية . مجلة العلوم التربوية والنفسية - البحرين ، ١٦ (٣) ، ٥٩٥-٦٢٧ .

كمال ابراهيم مرسى (٢٠٠٠) : السعادة وتنمية الصحة النفسية ، ج ١ مسؤولية الفرد فى الاسلام وعلم النفس ، دار النشر للجامعات .

كمال إسماعيل عطية (٢٠٠١): الدراسات الحديثة للرجاء، بحث غير منشور مقدم إلى اللجنة العلمية للتربية وعلم النفس.

مالك : موطأ الإمام مالك .

محمد الدسوقي (١٩٩٨): علم النفس من منظور إسلامي ، الوعي الإسلامي ، ع ٣٩٤ ، أكتوبر ، ص ص ٣٤-٣٨)

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤) : علم النفس الإيجابي "ماهيته ومتطلباته النظرية وآفاقه المستقبلية" . الكتاب العربي للعلوم النفسية ، الإصدار الرابع و الثلاثون .

محمد بن حسن أبوراسين (٢٠١٢) : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلومالت ربويب جامعة الملك خالد بابها . مجلةالإرشادالنفسي ، مركزالإرشادالنفسي - مصر ، 41 ، 433 - 617 .

محمد حسنين هيكل (١٩٩٠) : مفهوم الوطنية جريدة الاتحاد دولة الامارات العربية المتحدة في٣٠/٤.

محمد شعلان (١٩٨١) : الشباب وازمة الهوية محاضرة نشرت في كلية الاداب جامعة عين شمس

محمد عبد الحميد محمد شرشير(٢٠١٥) : العلاقة بين ممارسة سيكولوجية الإرادة في خدمة الفرد وتنمية الإرادة لدي الكفيف دراسات في الخدمة الاجتماعية ، مج ٢ ، ع٣٩ ، أكتوبر ، ص ص ٢٢٠ -٢٨٨)

محمد عبد الرحمن الحنين(٢٠٠٩) : مناهج البحث العلمي عند المسلمين وأثرها في تقدم العلوم ، النقابة العامة لأعضاء هيئة التدريس ، ع ١٧ ، مارس ، ص ص ٢٧ -٣٨)

محمد عبد الفتاح المهدي(١٩٩٠): العلاج النفسي في ضوء الإسلام ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع

محمد عثمان نجاتي(١٩٨٧) : القرآن وعلم النفس ، دار الشروق

محمد عثمان نجاتي(١٩٨٩): الحديث النبوي وعلم النفس ، دار الشروق

محمد عثمان نجاتي(١٩٩٣) : الدراسات النفسانية عند علماء المسلمين دار الشروق

محمد عثمان نجاتي(٢٠٠١) : مدخل إلي علم النفس الإسلامي ،دار الشروق ،

محمد عودة محمد وكمال ابراهيم مرسى (١٩٩٤) : الصحة النفسية فى ضوء علم النفس والاسلام ، القاهرة ، دار القلم .

محمد مقداد(٢٠٠٢) : مسيرة التقدم في أسلمه علم النفس مساهمة كتاب علم النفس التجريبي في التراث العربي الإسلامي للدكتور عمر هارون خليفة ،إسلامية المعرفة ، السنة السابعة العدد الثامن والعشرون ربيع

محمد نجيب أحمد الصبوة(٢٠٠٨) : علم النفس الايجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له .الهيئة المصرية العامة للكتاب ،ع ٧٩ ،أكتوبر ،ص ص ١٦-٤٣)

محمد نجيب أحمد الصبوة(٢٠١٠) : دور علم النفس الايجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي . دراسات عربية في علم النفس مج٩ ع١ ،يناير ، ص ص ١- ٢٥)

محمود ، هبة سامي (٢٠١٨) : التدفق النفسى وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية . مجلة كلية التربية في العلوم النفسية- كلية التربية – جامعة عين شمس ، ٤٢ (١) ، ١٠٤-٢٢٧ .

محمود عبدالحليم منسي وعلي مهدي كاظم (٢٠١٠) : تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنةعمان . مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلو مو التكنولوجيا (أماراباك) الولايات المتحدة الأمريكية ، ١(١) ، ٤١ - ٦٠ .

مرسي ، سامي عبدالسلام (٢٠١٥) : الفعالية الذاتية لدى ذوي الإعاقة السمعية . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .

المري ، سلوى فهاد حماد . الإعتمادية ونقد الذات السلبي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية و الشره العصبي لدى طالبات جامعة الإميرة نورة بنت عبدالرحمن بالرياض . دراسات تربوية ونفسية – كلية التربية – جامعة الزقازيق ، ٨٦ ، ١٨٩-٢٨٠ .

مصطفي حجازي (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة ، قراءات في علم النفس الايجابي ، التنوير للطباعة والنشر
المطيري ، هيفاء بنت جبار (٢٠١٦) : التسويف الأكاديمي و علاقته بالذكاء الوجداني و فعالية الذات لدى طالبات جامعة الدمام . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القصيم .
مظلوم، مصطفى علي رمضان (٢٠١٣) : الكمالية وعلاقتها بالعدوانية لدى طلاب الجامعة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس - رابطة التربويين العرب ، ٣٩ (١) ، ١١- ٤٥ .
معمرية ، بشير (٢٠١٠) : علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى الفضائل الانسانية . دراسات نفسية - مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعلمية، ٢، ٩٧-١٥٨.
المغربل ، بشرىمحمد (٢٠١٤) : كفاءة الذات المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في مدارس مدينة حماة . المجلةالتربوية- الكويت ، ٢٩ (١١٣) ، ٢١٩- ٢٢٥ .
منصور ، السيد كامل الشربيني (٢٠١٢) : إستراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية . مجلة دراسات تربوية ونفسية – كلية التربية – جامعة الزقازيق ، ٧٧ ، ٥١- ١٢٠ .
الموسوي ، عبدالعزيز حيدر و شطب ، أنس أسود (٢٠١٦) : التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابى لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية ، كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية ، جامعة الكوفة ، ١٠ (١٨) ، ٤٩-٩٢ .

موسى ، أماني عبدالكريم (٢٠١٦) : الصورة الوالدية وعلاقتها بالنزعة إلى الكمالية لدى عينة من الطلبة المتفوقين . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق .

ميلاد حنا : الاعمدة السبعة للشخصية المصرية القاهرة دار الهلال ط٢ ١٩٩٠.

النجار ، حسني زكريا السيد (٢٠١٤) : النموذج البنائي للعلاقة بين الإبداع الانفعالي وفعالية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية جامعة بنها ، ٢٥ (٩٨) ، ١٠١-١٤٤ .

نزار سعيد العاني(٢٠٠٠) :أزمة علم النفس المعاصر في النظرية ومصادر المعرفة والمنهجية والمعايير إسلامية المعرفة ، مج٦ ع ٢٢ ، ص١٦-٣٥)

النسائي: سنن النسائي .

النووي : رياض الصالحين .

النووي : شرح صحيح مسلم.

هاني سعيد حسن :الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدي طلاب الجامعة (دراسة في علم النفس الايجابي) دراسات نفسية ، مج٢٤ ،ع٢ ،ابريل ،ص ص ١٤٣-١٨٤)

هويده حنفي محمود وفوزية بنت عبدالباقي الجمالي (٢٠١٠) : فعالية الذات المدركة ومد بتأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا . مجلةالأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا(أماراباك) - الولايات المتحدة الأمريكية . ١ (١) ، ٦١ - ١١٥ .

وداعة ، نجلاء نزار وعبدالحسين ، إسراء (٢٠١٧) : نمذجة العلاقة السببية بين إعاقة الذات و الكمالية وموقع الضبط وفاعلية

الذات لدى طلبة الجامعة . المجلة الدولية للدراسات التربوية – مركز رفاد للدراسات و الأبحاث ، ٢ (٢) ، ٢٨٦-٣٠٦ .

ياسين ،حمدي محمد وعلي ،إيناس سيد (٢٠١٤) : فاعلية الذات والاحتراق النفسي لدى معلم يالتربية الخاصة . مجلة كلية التربية (جامعةبنها) - مصر ، ٢٥ (٩٧) ، ٣١٣-٣٥١ .

يحيي الرخاوي (١٩٧٩) : دراسة في علم السيكوباثولوجي شرح سراللعبة القاهرة دار الغد للثقافة والنشر

يزيد محمد حسن (٢٠١٥) : العفو كمتغير وسيط بين جودة الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية . التربية (جامعة الأزهر) - مصر ، ١٦٢ (٢) ، ٢٨٣ - ٣٤٦ .

يوسف ، ولاء سهيل (٢٠١٥) : فاعلية الذات وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق .

المراجع الأجنبية :

Abuladze , N &Martskvishvili , K . (2016) . No Words For Emotions : Emotional Creativity And Alexithymia In Art . *Problems Of Psychology In The 21st Century* , 10 (2) , 62-68 .

Abuladze , N &Martskvishvili , K . (2016) . No Words For Emotions : Emotional Creativity and Alexithymia In Art . Problems Of Psychology In The 21st Century , 10 (2) , 62-68 .

Ajam , A . , Badnava , S . , Abdollahi , M &Momeni-Mahmouei , H . (2016) . The Relation Between Emotional Creativity and Academic Enthusiasm in Public Health students in Gonabad university of medical sciences . 12-18 .

Akay , S & Bratton , S . (2017) . The Effects of Adlerian Play Therapy on Maladaptive Perfectionism and Anxiety in Children : A Single Case Design . International Journal of Play Therapy ,26 (2) , 96-110 .

Al Mohazie , M . (2018) . Reliability And Validity Of An Arabic Translation Of Academic Self-Efficacy Scale (ASE) On Students At King Faisal University . Ph .D , Wayne State University .

Alshehri, A. (2018). Perfectionism: Relationship With Anxiety, Academic Procrastination, and Satisfaction With Life Among International Saudi Arabian Students Studying in United States Universities. Ph.D, Howard University.

Alan Carr (2004): Positive psychology: the Scionce of Happiness and Human strengths, Brunmer-Routledge Have an Newyourk. P.P. 88-92.

Amodeo , D . (2014) . Perfectionism And Social Connectedness In Graduate Students .Ph .D , Chestnut Hill College .

Asnaani , A . , Kaczkurkin , A . , Alper , E . , Mclean , C . , Simpsonb . &Foa , E . (2016) . The Effect Of Treatment On Quality Of Life And Functioning In OCD .Comprehensive Psychiatry , 73 , 7–14 .

Averill , J . (1999) . Individual differences in emotional creativity : Structure and correlates . Journal of Personality , 67 , 331–371 .

Averill , J . R .(2005) . Emotions as mediators and as products of creative activity . In J .Kaufman ,& J . Baer (eds .) , Creativity across domains : Face of muse (pp . (225–243)) . Mahwah , New York : Erlbaum .

Barritt , J . (2017) . The Effects Of Self-Compassion And Shame On The Relationship Between Perfectionism And Depression. Ph.D , University Of Northern Colorado .

Bingöl , T . (2018) . Determining the Predictors of Self-Efficacy and Cyber Bullying .International Journal of Higher Education , 7 (2) , 138-143 .

Bishop , M . (2005) . Quality Of Life And Psychosocial Adaptation To Chronic Illness And Disability : Preliminary Analysis Of A

Conceptual And Theoretical Synthesis Quality Of Life And Psychosocial Adaptation To Chronic Illness And Disability . RehabilCounsBull ,48 (4) , 219 - 231 .

Bishop , M . (2005) . Quality of life and psychosocial adaptation to chronic illness and disability : Preliminary analysis of a conceptual and theoretical synthesis . Rehabilitation Counseling Bulletin , 48(4) , 219 - 231 .

Bognar .G .(2005) . The Concept Of Quality Of Life .Journal Social Theory And Practice ,31(4) , 561 - 580 .

Borovay , L . , Shore , B . , Caccese , C . , Yang , E & Hua , O . (2019) . Flow, Achievement Level، and Inquiry-Based Learning .Journal of Advanced Academics , 30 , (1) 74 106 .

Cao , Y & Yang , F . (2018) . Self-Efficacy and Problem Behaviors of School Bully Victims: Evidence from Rural China .Journal of Child and Family Studies , 1-9 .

Ciarnien , R . ; Kumpikait , V . &Vienažindien , M . (2010) . Expectation and job satisfaction : Theoretical and empirical research . 6th International Scientific Conference , 978-984 .

Çikrıkci , O . (2017) . The Effect of Self-efficacy on Student Achievement . In Karadağ , E . (2017)

. The Factors Effecting Student Achievement . The Springer Series on Human Exceptionality .

Collins , A . (2013) . Achievement and Aspirations In Mathematics And Science : Associations With Gifted Students' Flow Experiences . Master , Northern Illinois University .

Cook , L . (2012) . The Influence Of Parent Factors On Child Perfectionism : A Cross-Sectional Study . Ph. D, University of Nevada , Las Vegas .

Cooks, J &Ciesla, J. (2019). The impact of perfectionism, performance feedback, and stress on affect and depressive symptoms. Personality and Individual Differences, 146, 62-67.

Cooney , J . (2018) . The Effects of Gender , Age , Spirituality , Openness to Experience ، and Subjective Well-being on Emotional Creativity . Ph.D , Alliant International University .

Curry, L.A., Sn yder, C .R., Cook, D.L., Ruby. B.C. & Rehm, M (1997): Role of hope in academic and sport achievwent. Journal of Personality and social Psychology, 73: 1257- 1267

Damian , L ., Stoeber , J ., Negru , O &Ba˘ban , A . (2013) . On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations

predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism .Personality and Individual Differences , 55 , 688–693 .

DeDonno,M& Torres ,K (2018) . The influence of perfectionism on academic self concept .International journal of education &practice , 6 (4) , 192-199 .

Delgado , M . (2018) . Teacher Self-Efficacy And Its Impact On The Integration Of Instructional Technology In Classrooms .Ph .D , Capella University .

Dixon , F . ; Yssel , N . ; McConnell , J & Hardin , T . (2014) . Differentiated Instruction , Professional Development , and Teacher Efficacy . Journal for the Education of the Gifted , 37(2) , 111–127 .

Dyson , S . , Chang , Y . , Chen , H . , Hsiung , H . , Tseng , C & Chang , J . (2016) . The effect of tabletop role-playing games on the creative potential and emotional creativity of Taiwanese college students .Thinking Skills and Creativity , 19 , 88-96 .

Elliott, T.R., witty, T.E., Herrick, S., Hoffman, J.T. (1991): Negotiating reality after physical loss: Hope, depression and disability, Journal of personality and social psychology, 61: 608-613.

Freeman , A . (2013) . The Relationship Between Optimism , Adaptation To Disability , And Quality Of Life Among College Students With Disabilities . Ph .D , Florida State University .

Frolova , K &Novoselova , S . (2015) . Emotional Creativity As A Factor Of Individual And Family Psychological Wellbeing . International Annual Edition of Applied Psychology : Theory , Research , and Practice , 2 (1) , 30-43 .

Fuchs , G . , Kumar , V & Porter , J . (2007) . Emotional Creativity , Alexithymia , and Styles of Creativity . Creativity Research Journal , 19 (2) , 233-245 .

Fulford , D . (2011) . The Role Of Emotional Intelligence In The Quality Of Life Of Individuals With Bipolar Disorder .Ph .D , Coral Gables , Florida .

Ghadiri , F & Abdi , B . (2010) . Factor Structure of Emotional Creativity Inventory (ECI-Averill , 1999) Among Iranian Undergraduate students in Tehran Universities . Procedia Social and Behavioral Sciences , 5 , 1442-1446 .

Gilman, Rich., Dooley, Jameika, florell, Dan., (2006): Relative levels of Hope and their relationship with academic and psychological indicators

Among adolescents, journal of social & clinical Psychology, vol. 25 issue 2 p 166-178.

Gómez , M .; Gutiérrez , R.. ; Vergara , M . &Pradilla , Y. (2010) . Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery .TerapiaPsicológica , 28 (1) , 69-84 .

Gutbezahl , J . &Averill , J . (1996) . Individual differences in emotional creativity as manifested in words and pictures .Creativity Research Journal , 9 , 327-337 .

Gutbezahl , J . (2014) . Emotional creativity : exploration via creativity tasks , mood manipulation and self-report . Master , University of Massachusetts Amherst .

Hacker , E . &Ferrans , C . (2013) . Quality Of Life Issues In Research And Clinical Practice . In Radosevich , J . (2013) . . Springer Publishing Company .

Irving, l.M., Snyder, c.R., Crowson, J. J. Jr (1998): Hope and coping with cancer by collage women, Journal of per sonality, 66: 195-214.

Ivcevic , Z . , Brackett , M & Mayer , J . (2007) . Emotional Intelligence and Emotional Creativity .Journal of Personality , 75 (2) , 199-236 .

Jackson , S & Tenenbaum , G . (1999) . The Flow Experience : A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale . Journal Of Outcome Measurement , 3 (3) , 278-294 .

Jacson, Todd., Weiss, Karen, E., Lundquist, Jesse., Hooper, Den ise., (2003): The impact of Hope, procras Tination, and social activity on addademic performance of Midwestern college students, Ed ucation, winteer 2003 Vol. 124 issve 2, P 310-320.

James , K & Rimes , K . (2018) . Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Pure Cognitive Behavioural Self-Help for Perfectionism: a Pilot RandomisedStudy .Mindfulness , 9 ,801–814 .

Jenaabadi , H . , Marziyeh , A . &Dadkan , A . (2015) . Comparing Emotional Creativity and Social Adjustment of Gifted and Normal Students .Advances in Applied Sociology , 5 , 111-118 .

Khatibi , M &Fouladchang , M . (2016) . Perfectionism: A Brief Review .The International Journal of Indian Psychology , 1-7 .

Kirdök , O . (2018) . Secondary school students' positive and negative perfectionism as a

predictor of career development .Educational Research and Reviews , 13 (20) , 696-703 .

Kurtovic , A . , Vrdoljak , G . , Idzanovic , A . &Osijek , S . (2019) . Predicting Procrastination : The Role of Academic Achievement , Self-efficacy and Perfectionism . International Journal of Educational Psychology , 8 (1) , 1-26 .

Kwon, P. (2000): Hope and dysphoria: the Moderating Role of defense mechanisms, Journal of Personality, 68:199-223.

Lachapelle , Y . , Wehmeyer , M . , Haelewyck , M . , Courbois , Y . , Keith , K . , Schalock , R . , Verdugo , M . &Walsh , P . (2005) . The relationship between quality of life and self - determination : an international study . Journal of Intellectual Disability Research , 49 (10) , 740 - 744 .

Leung , T . , Leung , W . , & P . C .Flo , E . (2005) . Quality Of Life Of Victims Of Intimate Partner Violence .International Journal Of Gynecology And Obstetrics , 90 , 258 - 262 .

Lopez, S.J., Floyd, K., Uiven, J.C., & Snyder, C.R. (2000) Hope the Rapy: Helping clients buid ahouse of Hope, in C.R. Snder (Ed.) Hand Book of Hope: theory measures and

applications (pp. 123- 150) san Diego: Academic Press.

Louis , A & Vallerand , R . (2015) . A Successful Creative Process : The Role of Passion and Emotions . Creativity Research Journal , 27 (2) , 175–187 .

Lunenburg , F . (2011) . Expectancy Theory of Motivation : Motivating by Altering Expectations . International Journal of Business Management and Administration , 15 (1) , 1-6 .

Magyaródi ,T&Oláh , A . (2017) . The Effect of Social Interaction on Flow Experience .Int J Psychol BehavAnal , 3 (126) , 1-5.

Mayer , J . ; Salovey , P . &Caruso , D . (2004) . Models of emotional intelligence . In Sternberg , R . (2004) . Handbook of intelligence .USA : Cambridge university press .

Mihaly, Csikszentmihalyi (2008). Flow: The psychology of optimal experience, paperback.

Moltafet , G & Pour-Raisi , A . (2018) . Parenting Style , Basic Psychological Needs , and Emotional Creativity : A Path Analysis . Creativity Research Journal , 30 (2) , 187–194.

Mustafa ,S., Elias,H., Noah,M., &Roslan,S .(2010).A Poposed model of motivational influences on academic achievement with flow as the mediator. Procedia Social and Behavioral Sciences,7,2-9.

Muyan, M & Chang, E. (2015).Perfectionism as a Predictor of Suicidal Risk in Turkish College Students: Does Loneliness Contribute to Further Risk? CognTher Res, 39,776–784.

Normand , J . (2018) . The Relationship Between Wellness And Leadership Self-Efficacy Of University Level Leaders .Ph .D , Tarleton State University .

O'neal , T . (2018) . Common Core State Standards' Influences On Teacher Self efficacy And Instructional Practices For Students With Learning Disabilities .Ph .D ,Wayne State University .

Oriol , X . , Amutio , A . , Mendoza , M . , Costa , S & Miranda , R . (2016) . Emotional Creativity as Predictor of Intrinsic Motivation and Academic Engagement in University Students : The Mediating Role of Positive Emotions . Frontiers in psychology , 7 , 1-9 .

Prescott , E . (2017) . Examining the Relationship Between Math Achievement and Self-Efficacy

in Developmental Math Students .Ph .D , Walden University .

Reine , G . Lancon .C , Tucci , S , Sapin . C &Auquier , P . (2003) . Depression And Subjective Quality Of Life In Chronic Phase Schizophrenic Patients . Act PsychiatricaScandinavica .108 , 297 - 303 .

Richards , A . (2018) . Kentuckian Middle School Students’ Self-Efficacy And Their Participation In Physical Sports: A Correlation Study .Ph .D , Liberty University .

Rogers , J . (2016) . The Relationship Between Standardized Assessments , Care Planning , and Improved Quality of Life for Residents of Adult Family Homes . Ph .D ,Walden University .

Ruževičius , J . (2014) . Quality of Life and of Working Life : Conceptions and Research . 17 th Toulon - Verona International Conference Liverpool John Moores University Excellence in Services , 317 - 334 .

Samuel , B . (2014) Towards Understanding the Concept ofPerfectionism and its Psychological Implications for NationalDevelopment . Journal of educational research , 2 (1) , 6-10.

Sayed , S . , Elmiyeh , B . , Rhys - Evans , P . , Syrigos , K . , Nutting , C . , Harrington , K . , &Kazi , R . (2009) . Quality Of Life And Outcomes Research In Head And Neck Cancer : A Review Of The State Of The Discipline And Likely Future Directions . Journal Of Cancer Treatment Reviews , 35 , 397 - 402 .

Schruder , C . , Sharpe , G & Curwen , T . (2014) . Perfectionistic Students : Contributing Factors , Impacts and Teacher Strategies . Journal of Elementary Education , 24 (1) , 24 (1) , 79-89 .

Schwarzer , R & Warner , M . (2013) . Perceived Self-Efficacy and its Relationship to Resilience . In Prince-Embury , S &Saklofske , D . (2013) . Resilience in Children , Adolescents , and Adults: Translating Research into Practice . The Springer Series on Human Exceptionality .

Scioli, A., chamberlain, C.M., Samor, C.M., Lapointe, A.b., Compbell, T: l., Macleod, A.R. & Mclenon, J.(1997): Aprospective study of Hope, optimism and Hea (th, Psychological Report, 81: 723-733.

Sedam , C . (2015) . Predicting Quality Of Life Of College Students Diagnosed With Attention -

Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) . Ph .D , Florida State University .

Sharma , D & Mathur , R . (2016) . Linking Hope and Emotional Creativity : Meditational Role of Positive Affect . The International Journal of Indian Psychology , 3 (58) , 50-61 .

Simone , S . (2015) . Expectancy Value Theory : Motivating Healthcare Workers . American International Journal of Contemporary Research ,5 (2) , 19-23 .

Snyder , C.R. Harrr is, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S. T., Yoshino by L., Gib b, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991): The well and the ways: development and validation of an individual –differences measure of Hope. Journal of personality and social psychjology, 60, 570-585.

Snyder C.R., (1993): Hope for the Journey in Turnbull, A.P. patterson, J.M. Behr, S.K., Murphy D.L., Marquis, J.G. & Blue –Banning, M.J. (Eds) cognitive coping, families, and disability, (PP 271-286) Baltimore MD: Pavl H Brooks.

Snyder, C.R. Hardi, s.s., cheavens, J., Michael, s.t., Yamhure, L. & sympson, S. (2000): the Role of hope in cognitive –behaveior therapies, cognitive therapy and Research, 24: 747-762.

Snyder, C.R. Sympson, S.C., Ybasco, F.C., Borders, T.F., Babyak, M. A, Higgins, R.L. (1996): The Velopment and validation of the state hope scale, Journal of personality and social psychology, 70: 321-335.

Snyder, C.R., & Taylor, J.D. (2000): Hope as a common Factor across psychotherapy approaches A lesson from the Dodo's verdict in C.R. Snyder (Ed.) Hand book of Hope: theory, Measures and applications pp. (89 – 108). San Diego: Academic press.

Soroa , G . , Gorostiaga , A . , Aritzeta , A &Balluerka , N . (2015) . A Shortened Spanish Version of the Emotional Creativity Inventory (the ECI-S) . Creativity Research Journal , 27 (2) , 232–239 .

Stoeber , J . (2014) . How Other-Oriented Perfectionism Differs from Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism .J PsychopatholBehavAssess ,36 , 329–338 .

Sudler , E . (2013) . Academic Procrastination As Mediated By Executive Functioning , Perfectionism , And Frustration Intolerance In College Students . Ph .D , St . John’s University.

Tarabakina , L . , Ilaltdinova , E . , Lebedeva , I . , Shabanova , T &Fomina . (2015) . Emotional Creativity as a Resource of Communicative Competence of Students .Mediterranean Journal of Social Sciences , 6 (57) , 175-180 .

Theisen , J . (2016) . Quality of Life of Children with Profound Disabilities : The Educators' Perspective . Ph .D ,Northcentral University .

Tolma , E . ; Reininger , B . ; Evans , A &Ureda , J . (2006) . Examining the Theory of Planned Behavior and the Construct of Self-Efficacy to Predict Mammography Intention .Health Education &Behavior ,33 (2) , 233-251 .

Trnka , R . , Zahradnik , M &Kuška , M . (2016) . Emotional Creativity And Real-Life Involvement In Different Types Of Creative Leisure Activities .Creativity Research Journal , 28 (3) , 348-356 .

Vakil , S . (2016) . predictors of quality of life for Pakistani American individuals .Ph .D ,University of La Verne .

Verdugo , M . , Navas , P . , Gómez , L . &Schalock , R . (2012) . The concept of quality of life and its role in enhancing human rights in the field of intellectual disability . Journal of Intellectual Disability Research , 56(11) , 1036 - 1045 .

Wang , G & Huang , H . (2015) . Effect Of Chinese Employees' Emotional Creativity On Their Innovative Performance .Social Behavior And Personality , 43 (7) , 1147–1160 .

Zareie , H . (2014) . Structural Modeling of the Relationship between Emotional Creativity , Self-Efficacy And Academic Motivation Among Students . Bulletin of Environment , Pharmacology and Life Sciences , 3 , 27-30.

Zarenezhad , M . , Reisy , J . , Shojaei , M . , Sasani , S &Monfared , P . (2013) . Predicting Academic Adjustment Based on Perfectionism and Emotional Creativity in High School Students .J . Life Sci .Biomed ,3 (6) , 393-403 .

Zimmerman, B .J. Bandura, A.Martinez- pons, M. (1992): selp-motivation for academic attainment: the Role of self efficacy beliefs and personal goal setting, American Educational Research Journal, 29: 663-676.